

GABRIELLE TENSORER

LE MÉMO DE L'ÉCOUTE ACTIVE

POUR DES RELATIONS
EFFICACES ET BIENVEILLANTES



Le mémo de l'écoute active : pour des relations efficaces et bienveillantes

+ Tops et Flops de l'écoute active

 **BRAVO !**

Vous avez suivi ma conférence sur l'écoute active et vous avez envie de mettre en pratique cet outil puissant dans vos interactions avec les enfants et adolescents. Ce mémo synthétique va vous aider à garder en mémoire l'essentiel pour une écoute bienveillante et efficace.

L'écoute active : Pourquoi c'est essentiel ?

L'écoute active **favorise la confiance, renforce le lien** parent-enfant et permet à l'enfant de **mieux gérer ses émotions**. Elle donne un espace de parole et valide ce que ressent l'enfant sans jugement ni conseil prématuré.

Les prérequis pour une écoute réussie

- ✓ Disponibilité mentale... et physique !
- ✓ Posture ouverte et bienveillante
- ✓ Authenticité
- ✓ Acceptation de ce que l'autre vit et ressent (non jugement)
- ✓ Capacité à mettre de côté sa propre solution, ne pas chercher à "réparer" ou "solutionner"

Comment la mettre en place ?

1. **Observer** les signes émotionnels et non verbaux de l'enfant
2. **Se rendre disponible** physiquement (regard, posture, voix calme)
3. **Reformuler ses paroles** : « Si je comprends bien... », « Ce que tu me dis... »
4. **Refléter l'émotion** : « Tu te sens... », « Tu es... (en colère, frustré, inquiète...)»
5. **Exprimer de l'empathie** sans jugement
6. **Accueillir** le silence si besoin, ralentir...

Les marchepieds de l'écoute active

Ces petits mots introductifs vous aideront à reformuler :

- "Donc tu me dis que..."
- "Si je comprends bien..."
- "Tu ressens...", "tu te sens"
- "C'est important pour toi que..."
- "Tu es en colère/triste/préoccupé.e parce que..."
- "Ce que tu me dis, c'est que..."


Les "tops"

- ✓ Accueil sans jugement
- ✓ Silences : on laisse la place à l'autre
- ✓ Empathie sincère "connexion coeur à coeur"
- ✓ Reflet et acceptation de l'émotion
- ✓ Reformulation des propos + reflets des émotions ajustés


Un exemple d'écoute active réussie


Parfois, un simple échange bien mené peut tout changer dans la relation avec un enfant ou un adolescent !

Contexte : Emma, 12 ans, rentre de l'école en jetant son sac dans l'entrée et s'affale sur le canapé en soupirant bruyamment.

 **Parent :** "Tu sembles fatiguée ou contrariée... Qu'est-ce qui se passe ?"

 **Emma** (*bras croisés, regard détourné*) : "Rien... Juste une journée pourrie."

 "Oh... une journée pourrie ? Ça avait l'air vraiment difficile."

 "La prof nous a rendus nos contrôles de maths... j'ai eu 8 alors que j'avais révisé super dur ! C'est injuste."

👤 "Tu es déçue, parce que tu avais mis beaucoup d'efforts et tu pensais avoir une meilleure note."

👧 "Oui... et en plus, Clara et Julie ont eu 15 ! Elles n'arrêtent pas de se vanter..."

👤 "Ça te fait doublement mal... non seulement ta note te déçoit, mais en plus, voir tes amies se réjouir n'aide pas."

👧 "Ouais... j'ai l'impression d'être nulle. Peut-être que je suis juste mauvaise en maths."

👤 "Tu te demandes si ça vaut le coup de faire des efforts, vu le résultat."

👧 "Hmm... peut-être. Mais bon, j'ai quand même compris un peu mieux les fractions cette fois."

👤 "Ah, la note t'a déçue mais elle ne reflète pas tout, tu sens que tu progresses."

👧 "Bein oui... c'est juste que j'aurais aimé que ça se voie sur la note."

👤 "Travailler dur et ne pas voir tout de suite les résultats, c'est frustrant."

👧 Emma (*soupire, mais avec un léger sourire*) : "Oui... Ce soir on mange quoi ?"

💡 Pourquoi cette écoute a fonctionné ?

- Le parent ne force pas Emma à parler. Sa mère lui laisse le temps de venir à l'échange.
- Elle reformule sans juger ni donner de conseils immédiats.
- Elle valide ses émotions au lieu de les minimiser.
- L'échange se termine naturellement, signe qu'Emma s'est sentie entendue et peut passer à autre chose !

Les "flops" ou "Quand ça ne marche pas... ne vous découragez pas !"

Il est normal que l'écoute active ne fonctionne pas toujours du premier coup. Si vous sentez que la communication est bloquée ou que l'enfant ne réagit pas comme prévu, vous vous trouvez peut-être dans un des cas de figure concrets ci-dessous :

✗ Minimiser ou amplifier l'émotion

- Arthur : "Je n'aime pas l'école." - Sa maman : "Mais non, ce n'est pas si grave !" (minimisation) ou "Oh là là, c'est horrible ! Tu détestes vraiment cette école !" (amplification).

✗ Aller trop vite ou retarder l'échange

- L'enfant commence à parler de ce qui le tracasse et on lui coupe la parole en disant "Ok, je vois où tu veux en venir..." (trop rapide) ou, au contraire, on revient sur un sujet qu'il a abordé 3 phrases plus tôt.

✗ Exprimer de l'empathie pour un tiers au lieu de l'enfant

- Exemple : L'enfant dit "Ma maîtresse est injuste !" et on répond "Oh, mais tu sais, elle doit être fatiguée." Cela invalide son ressenti.

✗ Interpréter ou analyser à sa place

- Exemple : L'enfant dit "Je suis nul en maths." et on répond "C'est parce que tu as peur d'échouer comme ton frère." Au lieu d'écouter, on projette notre propre interprétation.

✗ Répéter "comme un perroquet" sans ajuster

- Exemple : L'enfant dit "J'ai peur d'aller à la piscine." et on répond "Tu as peur d'aller à la piscine." Cela peut paraître mécanique et dénué d'empathie.

Ni forcée, ni magique !

L'écoute active ne se force pas.

Il ne s'agit pas d'extraire coûte que coûte une émotion ou un discours chez l'enfant, mais de lui offrir un espace d'expression **s'il en ressent le besoin**.

Parfois, l'enfant n'est pas prêt à parler, et c'est ok ! Lui montrer qu'on est là, disponible et bienveillant, est déjà un grand pas.

De plus, l'écoute active ne débouche pas toujours immédiatement sur une solution ! Son but premier est de **faire baisser la "température émotionnelle"**, de créer une connexion, et de **mettre de l'huile dans les rouages de la relation**... Un enfant écouté se sent compris, ce qui lui permet souvent de retrouver ses propres ressources pour avancer.

Enfin, une écoute active peut être très courte ! Quelques secondes d'attention sincère peuvent suffire à l'enfant pour se sentir entendu et apaisé.

Un dernier mot : Entraînez-vous ! ✨

L'écoute active est une compétence qui se muscle avec le temps. 💪

Entraînez-vous dès que possible. (Ai-je nié l'émotion ? L'ai-je minimisée ? Ai-je répondu par automatisme ? Ai-je consolé, rassuré, sans écouter ce qui se jouait vraiment chez l'autre / mon enfant ?)

Observez vos interactions : observez-vous, observez les autres.

Testez cet outil avec bienveillance envers vous-même. Il ne demande qu'à être affiné...

Enfin, les ateliers et sensibilisations sont un formidable terrain d'entraînement où toutes ces compétences relationnelles deviennent très concrètes ! Passez le cap et venez vous former pour apaiser les tensions en famille, à l'école, au travail.

Pour toute question ou demande d'information : [contactez-moi](#)

Je serais ravie d'échanger avec vous !

A bientôt 😊

Gabrielle