

Feuille d'activité 2

En détail : Stéphanie et Léa et Alex et Alexandra

1. En quoi Léa a-t-elle réussi à avoir une conversation équilibrée avec Stéphanie? En quoi Alex a-t-il réussi à avoir une conversation équilibrée avec Alexandra?

Donne des exemples précis.

	Pensées	Sentiments
Écouter		
Être curieux. euse		
Intervenir judicieuse- ment		

-
2. Quels aspects des règles d'or no 1 et no 2 Léa a-t-elle bien utilisés auprès de Stéphanie?
3. Quelles règles d'or vois-tu dans l'histoire d'Alex et d'Alexandra? Donne des exemples.
- 4.
- a) Pourquoi faut-il poser des questions ouvertes?
- b) Quelles questions ouvertes Alexandra pose-t-elle?
- c) Cite au moins trois autres exemples de questions ouvertes que tu pourrais poser à une personne qui a des difficultés de santé mentale.

Transcriptions: Stéphanie & Léa - Écoute activement

Stéphanie : Je m'appelle Stéphanie.

Léa : Moi c'est Léa,
puis ça fait à peu près 10 ans qu'on est amies..

Stéphanie : Un gros 10 ans.

Léa : Oui.

Stéphanie : On est allées dans différentes universités, différents programmes, donc j'ai un peu perdu mon groupe d'amis que je voyais au quotidien. Puis j'ai commencé à me sentir comme si j'étais toute seule à toujours être celle qui va voir les gens, organise des choses toutes les fins de semaine. Donc ç'a un peu joué dans ma tête, puis je l'ai vraiment gardé longtemps, puis y' a un soir où on dirait que ç'a été trop, puis j'ai explosé.

Léa : C'est sûr qu'on s'en est tout le temps rendu compte que Steph, elle faisait plus d'efforts, elle faisait plus de démarches pour qu'on se voie, puis quand elle a réagi comme ça j'me suis dit OK. On le savait déjà qu'elle le faisait, mais maintenant on voit que ça la dérangeait vraiment dans le fond, puis c'était pas juste pour son plaisir personnel.

Stéphanie : Moi j'étais tellement attaquante. J'aurais pu avoir une réaction super agressive, puis Léa a été très accueillante dans ça. Donc directement elle m'a demandé : « Tu veux-tu qu'on aille prendre une marche, prendre un petit moment ? ».

Léa : C'est sûr que dans le fond, c'est pas toujours facile d'être à l'écoute, puis de faire une bonne écoute pour ses amis. J'aurais pu réagir d'une autre façon, puis un peu contre-attaquer comment elle nous attaquait, puis faire comme : dans le fond t'as

pas raison, puis aussi crier... - J'aurais compris. Puis me fâcher aussi, mais c'est sûr que ça s'apprend être à l'écoute, puis faire une bonne écoute. Puis faut que tu sois capable aussi de prendre la critique parce que parfois ça peut être en lien avec ce que toi... quelque chose que toi t'as fait.

Stéphanie : C'est sûr que la première réaction de tout le monde c'est de réagir, puis de vouloir crier... - Contre-attaquer. - Puis de se défendre, mais c'est autant développer son écoute que développer sa gestion de savoir laisser ses propres émotions de côté pour être là, puis ça, ça se développe vraiment avec le temps. Puis avec les essais souvent de... tu réagis, l'autre personne re-réagi, puis ça explose. Puis elle m'a posé des questions sur... pour essayer de plus comprendre qu'est-ce que je vivais, puis aussi m'aider à comprendre tout ça, parce que moi-même j'étais toute confuse, ça bouillait dans ma tête depuis tellement longtemps. Ç'a été vraiment une belle réaction, vu que j'ai pas senti que j'étais folle de réagir comme ça. J'me suis sentie accueillie, j'me suis sentie supportée à ce moment-là. Puis y' a eu ce soir-là, mais un autre moment on en a reparlé aussi pour vraiment faire le point là-dessus, puis elle voulait vraiment être sûre qu'elle répondait à mes besoins par rapport à ça. Savoir qu'est-ce qu'elle pouvait faire de plus pour pas que je me sente de cette façon-là. Pour moi, en fait, ce moment-là a été un peu un point tournant, puis ça... j'ai pu comprendre qu'est-ce que je vivais, puis qu'est-ce que je ressentais, puis me rééquilibrer un peu par rapport à ça, mais ç'a aussi remis un nouvel équilibre dans notre amitié. C'est des exceptions. Puis c'est ça, j'me sens beaucoup mieux dans cette relation-là.

Léa : Moi aussi.

Alex & Alexandra - Écoute activement

Alex : Mon nom c'est Alex. J'ai rencontré l'autre Alex à Marianopolis, au Cégep, dans ma 1re année.

Alexandra : Quand on a commencé à se parler, on est devenus amis proches et là c'est un de mes très très bons amis, un de mes meilleurs amis. La première fois que je me suis confiée à toi la session d'avant, j'avais eu de la difficulté avec ma santé mentale, y'avait... j'étais vraiment submergée par l'école, les parascolaires, puis j'étais en train de craquer parce que je sentais que ces sentiments-là, de la session d'avant, revenaient.

Alex : Pour moi c'était pas tellement que la plus grande chose dans le monde, c'était juste comme... c'était mon amie qui était... toi t'étais triste pour plusieurs raisons et moi j'étais juste... je voulais être honnête.

Alexandra : Puis t'écoutais vraiment. Puis j'me rappelle mon ami qui a dit : « Ah, genre, je sais pas quoi dire », puis toi qui a répondu : t'as pas nécessairement besoin de dire quelque chose, mais simplement d'écouter la personne, puis de montrer que t'es là. J'me suis confiée de plus en plus à toi, puis j'ai remarqué que t'écoutes vraiment beaucoup, que t'écoutes bien, puis que tu te soucies de la personne. T'es intéressé d'entendre ce que j'ai à dire, puis pas juste de, toi, montrer ton point à toi, puis que la raison pour laquelle t'es là pour moi c'est pour moi et non pour tes besoins.

Alex : Et j'peux pas m'imaginer dans ce scénario. Si j'étais là, je voudrais juste que quelqu'un m'entende et c'est ça que j'ai essayé de faire.

Alexandra : Ouais, ben justement j'trouve que quand quelqu'un est dans une position vulnérable, le fait de lui donner cet espace-là, puis de l'encourager à continuer de te parler, puis à pas juste toi lui donner tes idées, j'trouve que ça fait toute la différence. Parce que quand quelqu'un fait juste te bombarder de conseils ou de ce qu'il pense, c'est difficile après ça s'ouvrir à cette personne-là, puis tandis que quand tu te sens accepté, quand tu te sens compris, c'est beaucoup plus facile.

Alex : La personne qui te connaît le plus des fois c'est toi-même et t'as juste besoin d'aide pour naviguer dans ton être, et tes pensées, et tout ça.

Alexandra : Puis ce que j'trouve vraiment important de demander, c'est des questions ouvertes du genre : comment te sens-tu par rapport à ça ? Ou : à quoi t'as pensé ? Est-ce que t'as déjà vécu ça avant ? J'trouve que ça ouvre vraiment la conversation. Je sais que si j'ai besoin de lui, si j'ai besoin de lui parler, j'peux l'appeler et il va m'écouter, puis il est toujours là. Puis si lui il a des problèmes, je sais, puis il sait qu'il peut m'en parler aussi. Merci.