

# Guide de comment écouter sur le trottoir

Ce guide est la clé qui vous permettra de pratiquer l'écoute au sein de votre communauté, en toute sécurité et de manière efficace.

Attention : en vous engageant dans cette pratique d'écoute, vous assumez vos propres risques. Bien que nous partageons notre expertise avec vous, il est essentiel de comprendre que vous êtes seul.e responsable des questions de sécurité et de responsabilité. Nous vous apprendrons à être responsable et en sécurité. Le reste, c'est à vous de le créer.

## ÉTAPE 1 : PRINCIPES DE BASE DE L'ÉCOUTE

[Faites un don ici](#) pour obtenir le programme complet de formation à l'écoute de Sidewalk Talk

[En savoir plus](#) sur la formation HEAR LIVE

L'écoute est une compétence qui a besoin de la pratique ; elle n'est pas naturelle.

La maîtrise de l'écoute implique de l'intégrer dans ses habitudes quotidiennes et de s'y exercer souvent.

### 1. Pratiquer une attention totale à 100 % :

- Écoutez attentivement ce que dit l'autre personne, comprenez l'histoire derrière ses mots.
- Prêtez attention à leurs expressions faciales et à leur langage corporel afin de saisir l'intégralité du message et de faire en sorte que nos non-verbales reflètent les leurs.
- Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas accorder votre attention, mettez fin à la session d'écoute.

### 2. Pratiquer le Silence:

- Évitez d'interrompre l'autre personne.
- Gérer les pensées internes pour maintenir une attention totale.

### 3. Pratiquer l'Ouverture envers les autres :

- S'abstenir de porter un jugement ou de donner des conseils non sollicités.
- Maintenir un langage corporel ouvert et une attitude détendue.
- Aidez votre système nerveux à rester ancré et centré, en reconnaissant que les émotions de la personne qui parle font partie de son expérience.

### 4. Pratiquer la Curiosité :

- Posez des questions bienveillantes et ouvertes pour aider l'orateur à approfondir ses sentiments et ses pensées.

### 5. Pratiquer le Respect :

- Facilitez un climat de confiance en validant l'expérience de l'orateur, même si vous n'êtes pas nécessairement d'accord.
- Utilisez des phrases telles que « Je t'entends » ou « Je comprends » pour reconnaître leur point de vue sans porter de jugement.
- Respectez-vous même. Si vous ne vous sentez pas en sécurité, dites-le. « Je suis désolé, je ne suis pas en mesure de vous accorder toute mon attention, je dois cesser d'écouter maintenant ».



## ÉTAPE 2 : ÉCOUTER SUR LE TROTTOIR

**INSTALLATION :** Avec un ami, trouvez un endroit où vous vous sentez en sécurité et à l'aise pour installer des chaises et où il y aura beaucoup de passage. Amenez de l'eau, de la crème solaire, des chaises, et portez votre chemise Sidewalk Talk si vous le souhaitez, mais laissez vos effets personnels à la maison. Une pancarte portant les mentions « Écoute gratuite » et « Nous sommes un projet communautaire d'écoute » ainsi que l'URL de Sidewalk Talk en bas de page permettra aux gens de savoir que vous êtes réglo et que vous ne vendez ni ne prêchez quoi que ce soit. Et s'il vous plaît, ne le faites pas. Vérifiez que vous n'êtes pas sur une propriété privée ou que vous n'avez pas besoin d'un permis de votre ville.

**RÔLES :** Vous pouvez décider qu'une personne accueille les gens et explique pourquoi vous êtes là pour les écouter. Une autre personne peut être assise et attendre d'écouter. Ou, si deux, vous pouvez vous asseoir et saluer les gens en restant assis. Une bonne formule d'accueil est : « Souhaitez-vous être écouté aujourd'hui ? Nous sommes un projet d'écoute communautaire qui offre une écoute gratuite ». Les personnes chargées de l'accueil sont utiles, car elles empêchent les gens de vous interrompre pendant que vous écoutez. Si vous n'avez pas de personne chargée de l'accueil, faites un bon signe. Nous avons créé ce code QR et cette URL pour que les personnes qui veulent savoir pourquoi vous êtes là puissent simplement se rendre sur la page, qui leur expliquera tout dans un langage simple et court.

**ÉCOUTE :** Lorsqu'une personne s'assoit, commencez par une bonne question. Quelle est la chose la plus importante dans votre vie en ce moment que vous aimeriez partager ? En général, nous essayons d'écouter pendant environ 10 minutes, mais ce n'est pas une règle absolue. Pour finir une session d'écoute, vous pouvez dire : « Notre temps est presque fini. Il nous reste deux minutes. Y a-t-il autre chose que vous voulez partager avant de nous dire au revoir ? » Les câlins sont les bienvenus si vous êtes à l'aise avec eux. **Acceptez que pas beaucoup de gens ou personne, s'assoient. C'est votre volonté d'écouter ce qui fait le travail, pas l'écoute. Si vous vous mettez la pression pour « faire » de l'écoute, vous deviendrez anxieux et grincheux. Lâcher prise sur le fait d'être « performant » est VOTRE pratique d'aujourd'hui. Soyez une lumière calme et bienveillante sur le trottoir.**



### Solutions aux défis communs

#### **Touristes cherchant leur chemin :**

L'objectif principal est de faire en sorte que l'interaction soit brève, afin que vous puissiez vous concentrer sur l'engagement d'éventuels interlocuteurs/partageurs. Vous pouvez également dire : « Je suis désolé de ne pas pouvoir vous aider davantage pour le moment ».

#### **Chahuté, frappé ou envahi de quelque manière que ce soit :**

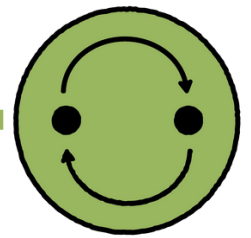
La personne chargée de l'accueil et de l'écoute peut demander poliment à toute personne de quitter les lieux. Si une personne reste sur place et continue à perturber l'écoute, le mieux est de rassembler vos affaires et de quitter l'espace pour faire une pause. C'est très probable que dans de minutes le perturbateur soit parti et que vous puissiez retourner dans votre espace d'écoute.

#### **Embrasser/toucher :**

Cette pratique est laissée à votre discrétion. Ne faites que ce qui vous semble confortable pour vous et votre interlocuteur, avec son consentement verbal.

#### **Éthique :**

Sidewalk Talk n'est pas une psychothérapie. Nous offrons une écoute basée sur le bénévolat. Vous pouvez toutefois orienter une personne vers un soutien supplémentaire. Les thérapeutes et les coachs ne doivent pas solliciter des clients ou vendre des services aux intervenants. Connaissez les lois en vigueur dans votre communauté et sachez si vous avez l'obligation légale de signaler un abus ou un danger pour vous-même ou pour autrui.



## ÉTAPE 3 : ÉVALUATION DU RISQUE

Lorsqu'une personne vous confie qu'elle se sent suicidaire, il est essentiel d'évaluer la situation. Respirez et posez-lui directement la question. C'est être un bon citoyen.

La collecte d'informations clés peut aider à déterminer le niveau de risque et les mesures appropriées à prendre.

1. **ACTION** : Déterminez si la personne a déjà agi en fonction de ses pensées suicidaires dans le passé. Si oui, demandez-lui à quel moment elle ou il est passée à l'acte.
2. **PLAN** : Cherchez à savoir si la personne a un plan précis pour passer à l'acte. Posez-lui des questions directes sur ses intentions et demandez-lui si elle a fixé une date ou une heure pour passer à l'acte.
3. **MOYENS** : Évaluer si l'individu a accès aux moyens pour exécuter son plan. Par exemple, s'il mentionne prétendre se tirer, vérifiez s'il a de l'accès à des armes à feu.
4. **IMPULSIVITÉ** : Déterminer si la personne est dans un état d'agitation susceptible de conduire à des actes d'automutilation impulsifs.

Si les réponses à ces questions suggèrent un véritable risque, il peut être nécessaire de signaler la situation aux autorités compétentes ou, avec votre téléphone portable, d'appeler ensemble une ligne d'écoute téléphonique, afin d'obtenir une aide supplémentaire. Les lignes d'écoute sont une ressource précieuse ici, ayez les numéros à portée de main.

### Cherchez les signes :

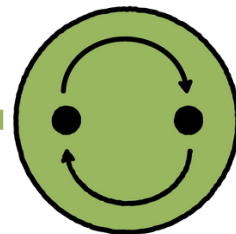
- La personne a-t-elle un plan concret et a-t-elle accès aux moyens de s'automutiler ?
- Présente-t-il des signes d'agitation ou d'impulsivité ?
- Envisagez de contacter les autorités si vous pensez qu'il y a un risque de danger pour eux-mêmes ou pour les autres.



En cherchant un peu sur Google, vous pouvez dresser une liste des services communautaires de votre région, l'imprimer et l'emporter avec vous sur le trottoir. Si quelqu'un a besoin d'être orienté, vous pouvez noter les informations ou appeler un numéro avec lui. Les éléments à inclure sont les suivants

1. **Numéros de la ligne de crise/urgence**
2. **Centres d'hébergement**
3. **Garde-manger**
4. **Services de crise en santé mentale**
5. **Numéros pour la violence domestique et les abus**
6. **Programmes et associations pour adultes actifs**

Vous vous sentirez vraiment plus tranquille en ayant une telle liste à portée de main. Souvent, Conversations sur le Trottoir contribue à faire connaître des services de soutien communautaire dont les gens ignoraient l'existence.



## ÉQUIPEMENT

1. **T-SHIRTS** : Vous pouvez porter ce que vous voulez ou vous procurer des t-shirts de Conversations sur le Trottoir [ici](#).
2. **DES CHAISES** : Certaines personnes ont de minuscules tabourets portables qui tiennent dans un sac à dos. D'autres emportent des chaises de camping. D'autres encore utilisent un banc public. D'autres encore amment des tables, des tapis et des pots de fleurs. À vous de jouer. Mais s'asseoir, c'est dire que l'on mérite de ralentir et d'être réceptif aux soins et à l'attention. Nous aimons bien l'idée de s'asseoir pour provoquer les gens sur un trottoir très fréquenté.
3. **DES PANNEAUX** : Nous donnons des graphiques aux chefs de projet pour qu'ils puissent imprimer des panneaux attirants. Honnêtement, les panneaux faits maison pourraient connecter plus avec les gens. Le texte doit être simple. La phrase suivante est la plus efficace. « Écoute gratuite ici ! Nous sommes Conversations sur le Trottoir, un projet d'écoute communautaire. [www.sidewalk-talk.org](http://www.sidewalk-talk.org) »
4. **URL / QR CODE** : Voici un simple URL que vous pouvez envoyer aux gens lorsque vous les rencontrez sur le trottoir. Vous pouvez l'ajouter à vos panneaux. Si vous n'avez pas de personne chargée de l'accueil, c'est un moyen rapide et facile de répondre aux questions des gens sans interrompre votre écoute.

[www.sidewalk-talk.org/questions](http://www.sidewalk-talk.org/questions)



### Se préparer à écouter

#### Fixer une intention

Il est bon de se réunir et de fixer une intention par rapport à ce que vous voulez donner au trottoir ce jour-là.

#### Être écouté

Vous pouvez commencer par vous écouter les uns les autres à tour de rôle. Les gens commenceront à être curieux lorsqu'ils verront que vous vous écoutez les uns les autres. Cela permet de s'échauffer et d'inciter d'autres personnes à venir parler.

#### Sortie

Une fois que vous avez rangé vos chaises et vos fournitures, vous pouvez faire une réunion de contrôle. Quelle est la chose que vous voulez garder avec vous comme souvenir de votre expérience ? Quelle est la chose que vous voulez laisser derrière vous ?