



## SE RAPPELER

- En tant qu'adultes, nous devons également lutter contre la gratification émotionnelle facile et les récompenses chimiques neuronales que les adolescents obtiennent en interagissant avec des écrans. Nous pouvons montrer l'exemple en choisissant les gens plutôt que les écrans.
- Les conversations en face à face permettent d'établir des connexions plus profondes. Honorez cet espace et soyez prêt à retenir tout ce que vous voulez leur dire en pratiquant Jacques 1:19 - "Sachez-le, mes frères bien-aimés. Ainsi, que chacun soit prompt à écouter, lent à parler, lent à se mettre en colère."
- Faire de la place pour la solitude et le calme dans notre vie quotidienne augmente notre capacité à entendre ceux que Dieu aime. En pratiquant la conversation "face à face" avec Jésus, nous sommes mieux disposés à regarder dans les yeux de Ses précieuses créations.
- Les relations ne se renforcent pas parce que nous avons dit toutes les bonnes choses, mais parce que nous étions présents, avons mis de côté les distractions et nous sommes rendus disponibles pour écouter - encore et encore. Offrir intentionnellement une conversation aux jeunes incarne le Dieu qui attend patiemment de les écouter attentivement (Ps. 116:2).



## RECONNAÎTRE

- Les jeunes se sentent souvent mal à l'aise avec la conversation face à face car, contrairement à la communication en ligne, cela semble imprévisible et donc vulnérable.
- Le contact visuel trouvé dans la conversation en face à face est essentiel pour établir une connexion humaine ainsi que pour développer une compréhension empathique. L'empathie fait partie de la résilience et les signes d'empathie chez les jeunes ont diminué de 40% au cours des 20 dernières années.
- On dit que plus de 70% de notre communication se fait sans mots. Il est difficile de tout saisir dans un texte. Nous n'avons besoin que de 5 muscles faciaux pour survivre, mais Dieu nous en a donné 43 pour que nous puissions révéler ce qui se passe à l'intérieur. Beaucoup de choses sont communiquées par le contact visuel, l'attention et les expressions faciales.
- Dans les conversations avec les adolescents, trop réfléchir est le moyen le plus rapide de se figer. On ne peut pas planifier ou prévoir des échanges authentiques. L'objectif est de surpasser notre propre malaise et de se concentrer sur le fait de se soucier de la personne en face de nous, plutôt que de faire en sorte qu'une conversation parfaite se produise.



## RÉPONDRE

- **Acceptez la gêne.** Initier une conversation en face à face peut donner l'impression que vous entrez dans la vie d'un jeune sans invitation. Faites-le quand même. Montrez-leur qu'ils sont suffisamment importants pour que vous preniez le risque.
- **Soyez entièrement présent.** Reconnaissez et gérez les choses à l'intérieur de vous et autour de vous qui vous distraient de l'écoute véritable. Nous communiquons que l'adolescent est précieux, intéressant et mérite notre attention lorsque nous mettons de côté nos distractions et nous concentrons sur l'écoute.
- **Proposez des accès.** Les invitations à la conversation émergent de ce qui est juste devant vous. "F.O.R.M." est un point de départ:
  - Famille ("*Parle-moi un peu des personnes qui habitent chez toi ou que tu considères comme ta famille.*");
  - Obligations ("*Quelles sont les choses que tu es obligé de faire chaque semaine?*");
  - Récréation ou loisirs ("*Si tu avais 1000 \$ à dépenser pour t'amuser, comment les dépenserais-tu?*");
  - Motivation ("*Pourquoi \_\_\_\_ est-il important pour toi?*" "*Quels sont les rêves qui te motivent?*").
- **Posez des questions de suivi.** Cherchez à découvrir une chose de plus sur eux. Cultivez votre curiosité et rebondissez sur quelque chose que vous avez vu qu'ils ont communiqué en ligne, ce que vous avez remarqué en personne ou ce qu'ils viennent de dire. Essayez ceci : "Parle-moi davantage de ..."
- **Résumez ce que vous avez entendu.** Reformulez ce qu'ils ont dit avec vos propres mots sans évaluation. Cela vous aide à vous assurer que vous comprenez correctement ce qu'ils ont voulu dire et leur montre que leurs paroles sont entendues et retenues.
- **Affirmez et encouragez.** Souvent, les adolescents s'attendent à ce que les conversations en face à face portent sur la correction ou le jugement. Cherchez des moyens de mentionner des choses positives spécifiques que vous avez remarquées chez eux - peu importe leur importance. Dites-leur que vous appréciez qu'ils prennent le temps de discuter avec vous et que vous avez aimé la conversation.

CRÉER DES  
CONVERSATIONS



## RESSOURCES

Pour des liens vers des ressources supplémentaires, des outils et des informations sur ce sujet, pour accéder au sujet, scannez le code QR ou visitez

<https://yfc.ca/montreal/>



Jeunesse sans limite™  
Youth Unlimited®