



_ ECOUTE ACTIVE _

"Parler
est un besoin,
écouter
est un art"

Coethe

A – QUELQUES PISTES D'ECOUTE ADEQUATES

1. **Adopter une posture d'écoute**
 - ✓ Disponibilité et attention
2. **Reformuler et répéter les mots de votre interlocuteur & peu parler**
 - ✓ Contribue à ce que son interlocuteur se sente entendu, compris, reconnu
3. **Exprimer ce que ça vous fait quand vous écoutez l'autre et exprimer vos émotions en formulant avec le « ON »**
 - ✓ Permet un sentiment d'équivalence, d'égalité sans inverser les rôles !
4. **Ecouter sans juger** ni interpréter, ne rien dire, regarder avec bienveillance
5. Ne pas solutionner, **faire confiance** en les capacités de son interlocuteur

1

B – QUESTIONS OUVERTES – PROSCRIRE LE « POURQUOI ? »

- ✓ Qu'est ce que ça te fait ?
- ✓ Qu'est ce qui se passe toi quand...
- ✓ Qu'est ce qui te rend en colère (émotion ressentie)
- ✓ Quand on est en colère, c'est comme si quoi ?
- ✓ Qu'est-ce qui te préoccupe ?
- ✓ De quoi as-tu peur ?
- ✓ De quoi as-tu le plus peur ?
- ✓ De quoi as-tu besoin ?
- ✓ Comment je peux t'aider ?
- ✓ Comment ressens-tu « cet événement » ?
- ✓ Comment vis-tu les choses ?
- ✓ Comment on est, quand on est triste (émotion ressentie) ?

C – AUTRES MOTS

- ✓ C'est dur pour toi
- ✓ C'est difficile
- ✓ On voit que tu es
- ✓ On peut comprendre que

Pour approfondir ...

Le développement de la
personne, Carl Rogers

Les mots sont des fenêtres
(ou bien ce sont des
murs), Marshall Rosenberg