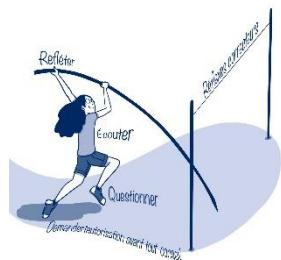


Fiche n°7 - Entraînement 1



ECOUTER POUR COMPRENDRE

« EST-CE QU'ON M'ECOUTE ? »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Expérimenter l'écoute empathique*

Contexte Avec un de vos proches (éviter de prendre votre conjoint pour vous épargner un divorce 😊 !)

Temps Quelques minutes

Combien de fois ? Jusqu'à ce que vous ayez bien identifié comment vos proches vous écoutent ...en restant centrées sur eux-mêmes...

Déroulement :

Lors de votre prochain échange avec une amie, racontez-lui un évènement significatif qui vous est arrivé récemment et écoutez bien les réactions de votre interlocutrice.

Au bout de combien de temps va-t-elle faire un lien entre ce qui vous est arrivé et son expérience ? A quel moment va-t-elle vous suggérer un conseil ou va-t-elle simplement se mettre à parler d'elle dans une expérience qui lui semble similaire ?

- *Comment vous êtes-vous sentie quand vous avez réalisé que l'écoute de votre interlocutrice n'était plus centrée sur vous mais sur elle ?*
- *Qu'est-ce que cette expérience vous inspire ?*