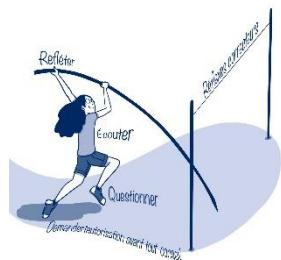


Fiche n°7 - Entraînement 2



ECOUTER POUR COMPRENDRE

« *SILENCE, J'ECOUTE !* »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But *Expérimenter l'écoute empathique*

Contexte *Avec un de vos proches*

Temps *Quelques minutes*

Combien de fois ? *Jusqu'à ce que vous puissiez écouter sans chercher à répondre ni solutionner*

Déroulement :

1. Lors de votre prochain échange avec une amie, **testez l'écoute de son histoire, en vous efforçant de ne pas interférer avec votre propre expérience, ou vécu ou anecdote.**
2. Assurez-vous que vos interventions sont centrées sur elle, et que vous ne parlez pas de vous.
3. Reformulez ce qu'elle dit, poursuivez en l'invitant avec une question pour qu'elle complète son histoire, son vécu et/ou ce que cette expérience lui inspire pour la suite. Le but est de **rester centré sur elle**.

Après cet échange, demandez à votre interlocutrice /

- *Comment t'es-tu sentie ?*

Et vous, comment vous vous êtes sentie ?

Carnet de bord



- Comment ai-je senti la personne qui a bénéficié de cette écoute pleine et entière ?*
- Comment me suis-je sentie dans ce style d'intervention ?*
- Qu'est-ce que cette façon de faire a offert de différent dans l'interaction ?*
- Qu'est-ce que je souhaite garder pour la suite de l'accompagnement de la pensée de mes interlocutrices ?*