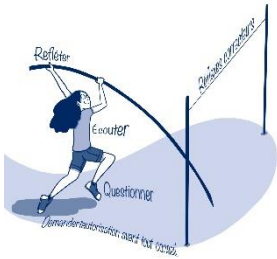


Fiche n°8 - Entraînement 3



REFLETER POUR ALLER DANS LE MONDE DE L'AUTRE

« J'ECOUTE MES REFLETS »

Niveau de complexité de l'apprentissage



But Auto-évaluer mes reflets

Contexte En écoutant un entretien

Temps 5 minutes

Combien de fois ? Autant que nécessaire

Déroulement :



Réécoutez votre entretien avec cette grille d'auto-évaluation, ainsi vous entendrez si vous avez formulé des reflets et quelle gamme vous avez déployée ?

Noter un bâton chaque fois que vous entendez une intervention qui correspond à ce que vous avez réalisé.

Quoi	Combien
Reflets du discours explicite (perroquet ou paraphrase)	
Reflets d'émotion	
Double reflet	
Prolonger l'idée	
Reflet amplifié	
Métaphore	
Inverser la tendance	
Questions	

Comptabilisez le nombre des reflets et celui des questions.

Si vous avez autant de reflets que de questions, vous pouvez vous dire que vous êtes sur la bonne voie surtout si c'est nouveau pour vous de refléter. Vous êtes clairement dans l'effort empathique !

Si vos questions sont plus nombreuses que vos reflets, vous avez encore une marge de progression pour atteindre un niveau d'empathie susceptible de donner à votre interlocutrice le sentiment d'être suffisamment bien comprise (car nous considérons que les questions ne sont pas en elles-mêmes des vecteurs d'empathie).

Si vos reflets sont plus nombreux que vos questions, votre capacité à formuler de nombreux reflets vous permet d'exprimer un niveau d'empathie qui aura des effets positifs sur la confiance de votre interlocutrice et par conséquent l'aidera sûrement à s'engager dans le changement. Bravo à vous pour ce résultat, très certainement conséquence de vos efforts à vous centrer sur le discours de votre interlocutrice.

Carnet de bord



- *Comment me suis-je sentie dans ce style d'intervention ?*
- *Comment ai-je senti mon interlocutrice quand je faisais des reflets ?*
- *Qu'est-ce que je souhaite garder pour la suite de l'accompagnement de mes interlocutrices ?*