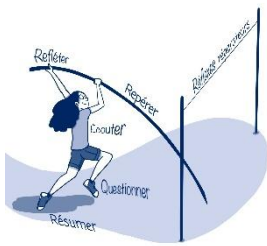


# Fiche n°5 - Entraînement 1



## ECOUTER POUR COMPRENDRE

« EST-CE QU'ON M'ECOUTE ? »

Niveau de complexité de l'apprentissage



**But** Expérimenter l'écoute empathique.

<b>Contexte</b>	Avec un de vos proches.
<b>Temps</b>	Quelques minutes.
<b>Combien de fois ?</b>	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 ses réactions.

Au bout de combien de temps va-t-elle faire un lien entre ce qui vous est arrivé et son expérience ? À 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 ?