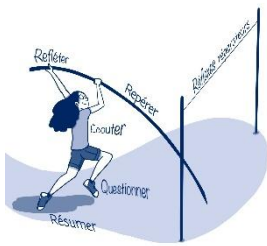


Fiche n°5 - Entraînement 2



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 :

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.

Assurez-vous que vos interventions sont centrées sur elle, et que vous ne parlez pas de vous.

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 elle s'est sentie ?
- Et vous, comment vous vous êtes sentie ?