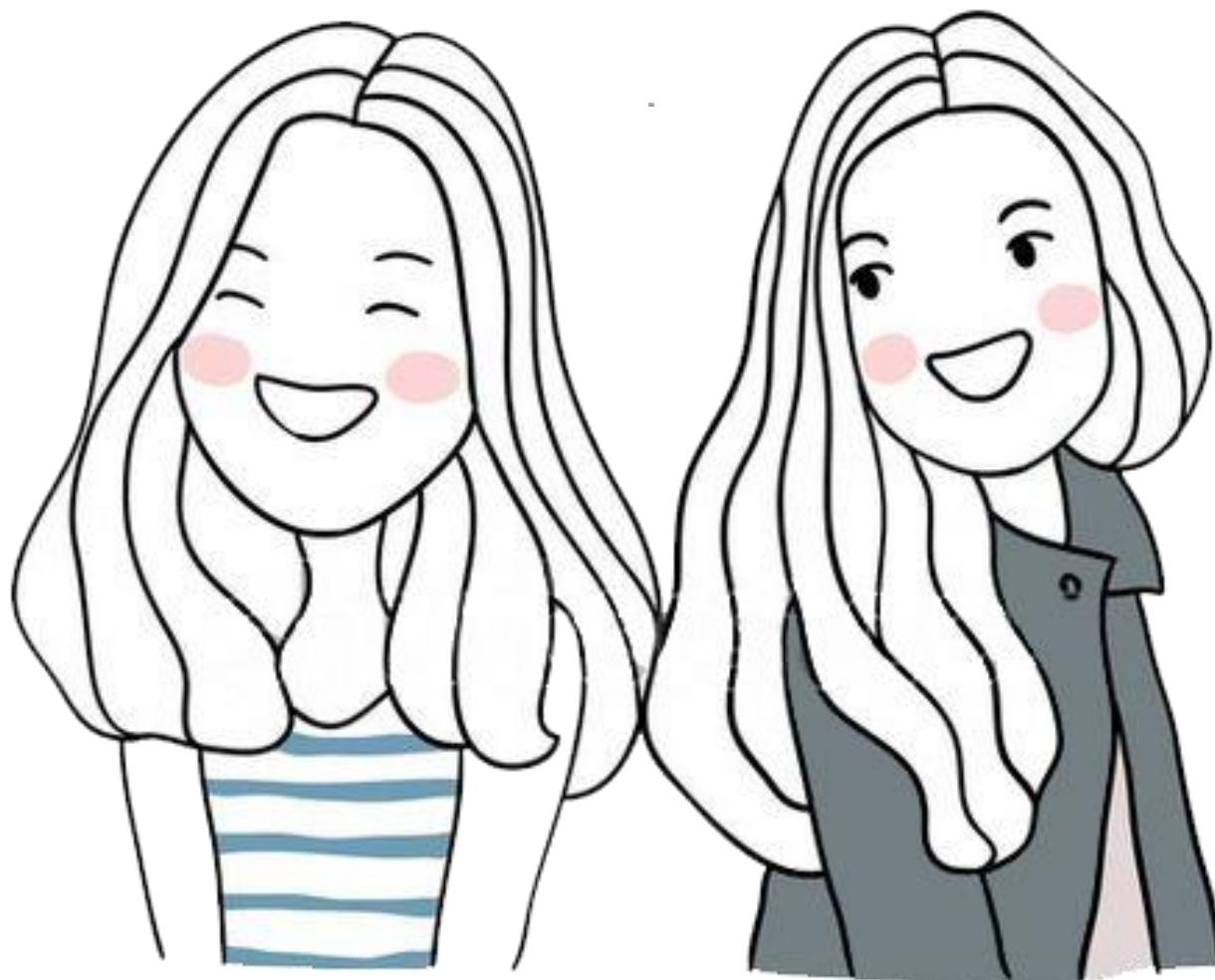


Communication

L'ÉCOUTE ACTIVE

(ou écoute bienveillante)



définition

L'écoute active* est une technique de communication qui utilise les questions et la reformulation pour mettre en mots les émotions et les sentiments exprimés par l'interlocuteur.

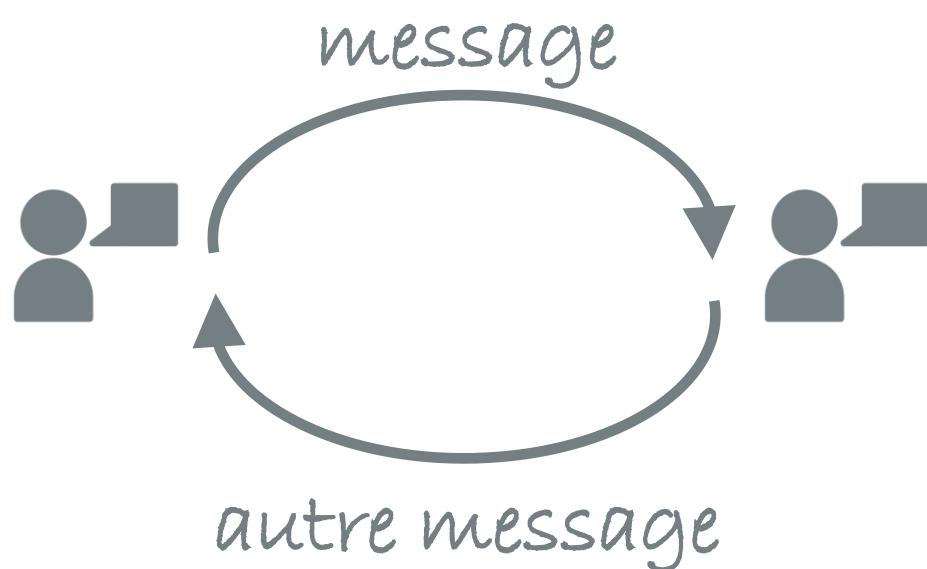
C'est s'assurer que l'on a bien compris son message, et lui faire savoir que nous portons un véritable intérêt à ce qu'il dit.

et qu'on peut continuer ...

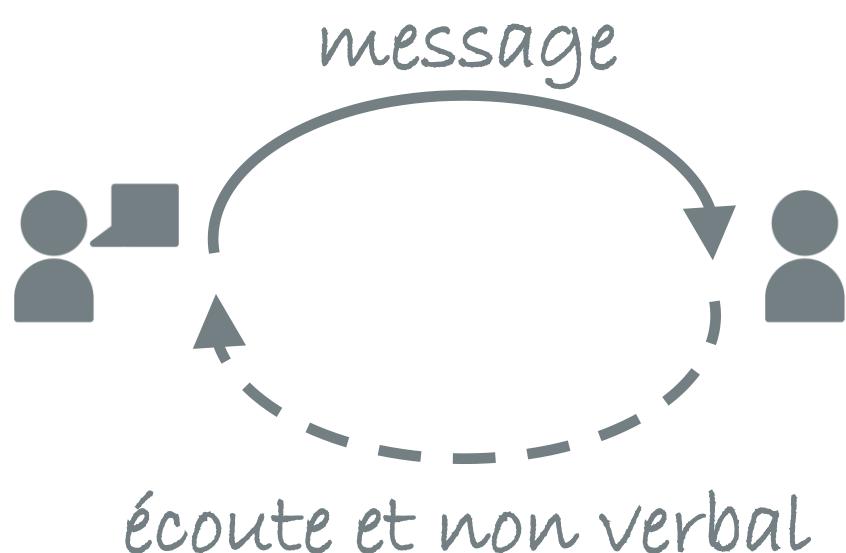
* concept Carl Rogers, psychologue américain spécialiste dans la relation d'aide, la médiation et l'éducation.



écoute réactive- écoute active



tri sur soi :
l'écoute est **réactive**,
pilotée par l'ego et la
pensée de ce qu'on va
répondre.



tri sur l'autre :
l'écoute est **active**,
guidée par l'empathie
et un intérêt
bienveillant,
et l'autre le sait.



concrètement

- ayez l'esprit ouvert,
- lâchez les idées reçues et les jugements
- abandonnez l'ego
- synchronisez-vous sur votre interlocuteur
- utilisez un non verbal bienveillant
- respectez les silences
- posez les questions nécessaires
- complétez éventuellement en reformulant les idées majeures



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

