

1 UN LIEU CALME



Eviter les lieux de passage, ne pas répondre ou regarder son téléphone. Etre bien installé-e-s.

RESTER ZEN

Contrôler mes émotions. Si je réagis c'est de façon calme et détachée.

ETRE PATIENT-E

Accordez lui tout le temps nécessaire. Les silences sont importants !

NE PAS JUGER OU CRITIQUER

L'écoute active est un moment de prise d'information. Pas de jugement.

MANIFESTER DE L'INTÉRÊT



En acquiesçant de la tête, en montrant par son corps et ses expressions qu'on est présent à 110% et que tout peut être dit, sans tabou.



2 L'ÉCOUTE ACTIVE

EVITER LA DISCUSSION

Pour ce moment, pour une fois je ne suis pas là pour échanger, commenter, renchérir... j'écoute 1 interlocuteur-trice qui me raconte. Je suis là pour lui-elle.

LAISSER PARLER

Ne pas couper la parole.

SE METTRE À SA PLACE

Dans ma tête, pour mieux comprendre et éviter tout jugement, je m'efforce de m'imaginer dans la position qui m'est décrite.



3 LE SOUTIEN

POSER DES QUESTIONS

- Pour montrer que vous suivez et êtes intéressé-e
- Pour mieux comprendre
- Pour pousser l'autre à préciser et à mieux se rendre compte de la situation

Et ça t'a fait quoi ?
Tu aurais préféré quoi ?

Si je comprends bien ça s'est passé comme ça.....?

REFORMULER

- Pour montrer que vous suivez et êtes intéressé
- Pour mieux comprendre
- Pour confronter l'autre à ses propres ressentis, réactions et à son point de vue