

DOCUMENT 2.2 : Faire preuve d'une écoute active

Voici quelques conseils utiles sur la façon de faire preuve d'une écoute active.



**SURVEILLER
SON LANGAGE
CORPOREL**

Fais face à ton interlocuteur.trice et maintiens un contact visuel.
Fais preuve d'ouverture. Évite de croiser les bras. Tu peux hocher la tête si tu es d'accord.



**ÊTRE
ATTENTIF.VE**

Évite les distractions, comme les appareils électroniques ou les autres personnes. Concentre-toi sur la conversation.
Assure-toi de prêter attention à l'orateur.rice. Écoute les mots et essaye de bien comprendre ce qu'il dit.



**NE PAS
INTERROMPRE**

Il ne s'agit pas de toi et de tes idées. Interrompre est impoli et envoie des signaux négatifs à l'orateur.rice et à ceux qui vous entourent.

Garde tes questions ou tes commentaires pour la fin.



**FAIRE PREUVE
D'EMPATHIE**

Imagine-toi à la place de quelqu'un d'autre. Essaie de ressentir ce que ton interlocuteur.rice ressent et considère son point de vue.



**ÊTRE CURIEUX.SE,
LE BUT EST
D'APPRENDRE**

Poser des questions est une façon de montrer que tu es curieux.se et que tu veux apprendre quelque chose de nouveau. Cela peut également t'aider à clarifier ce qui n'était pas clair. La curiosité accroît notre empathie.

Exemples : Comment t'es-tu senti.e quand... ? Peux-tu m'en dire plus sur... ?
