

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.ice 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.ice. 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.ice 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.ice 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... ?
