

## DOCUMENT A2.1 : PRATIQUER L'ÉCOUTE ACTIVE

Voici quelques rappels utiles qui t'aideront à pratiquer l'écoute active.

### PRENDS CONSCIENCE DE TON LANGAGE CORPOREL



- Fais face à la personne qui parle et maintiens le contact visuel.
- Fais preuve d'ouverture aux idées de la personne qui parle. Évite de croiser les bras.

### SOIS ATTENTIF.VE



- Évite les distractions, telles que les appareils mobiles.
- Assure-toi que ton attention soit tournée vers la personne qui parle. Écoute ce qu'elle dit et tente de visualiser ses propos.

### N'INTERROMPS PAS LA PERSONNE QUI PARLE



- Rappelle-toi qu'il est normal que ta personne et tes pensées ne soient pas au centre de l'attention lorsque quelqu'un d'autre s'exprime.
- Les interruptions envoient des signaux négatifs à la personne qui parle et à ceux et celles qui t'entourent.
- Avant de poser des questions ou d'émettre des commentaires, attends que les personnes aient terminé de parler.

### FAIS PREUVE D'EMPATHIE



- Essaie de t'imaginer à la place de quelqu'un d'autre. Tente de ressentir ce que la personne qui parle ressent et prends en compte son point de vue.

### FAIS PREUVE DE CURIOSITÉ, L'OBJECTIF EST D'APPRENDRE



- Lorsque tu poses des questions, cela démontre que tu es curieux.se, et que tu souhaites apprendre quelque chose de nouveau. Cela peut aussi t'aider à mieux comprendre une idée qui n'était pas claire à tes yeux. La curiosité nous permet d'accroître notre empathie. *Exemples:* Comment t'es-tu senti.e. lorsque...? Peux-tu m'en dire plus sur...?