#TECHNIQUES D'ECOUTE

1. \*\*Reformulation empathique\*\* : Montrer qu’on a compris, valider les émotions. Exemple : "Tu dis que tu te sens vraiment seul.e en ce moment, et que c’est difficile pour toi."

2. \*\*Questions ouvertes\*\* : Favoriser l’expression libre. Exemple : "Tu veux m’en dire un peu plus sur ce que tu ressens en ce moment ?"

3. \*\*Validation émotionnelle\*\* : Reconnaître la légitimité des ressentis. Exemple : "C’est normal que tu ressentes ça dans une telle situation."

4. \*\*Soutien actif\*\* : Offrir de la présence. Exemple : "Je suis là avec toi, parlons-en autant que tu veux."