

Sequence 3 : Écoute active et reformulation

Grain 1 : Principes de l'ecoute active

L'ecoute active est une attitude d'ecoute bienveillante, sans jugement, centree sur l'autre.

Elle se manifeste par :

- Le silence : on laisse l'autre s'exprimer sans l'interrompre
- Le regard : on montre qu'on est present, attentif
- Des signes d'attention : hochements de tete, reformulations, encouragements verbaux
- Une posture ouverte et receptive

L'ecoute active permet :

- De creer un climat de confiance
- De mieux comprendre l'autre
- De prevenir ou desamorcer les conflits

Grain 2 : Techniques de reformulation

La reformulation est un outil puissant pour montrer que l'on ecoute et que l'on a compris.

Elle peut etre :

- De contenu : redire l'information principale avec ses propres mots
- D'emotion : reformuler ce que l'autre semble ressentir
- Interrogative : verifier qu'on a bien compris, inviter a preciser

Exemples :

- "Si je comprends bien, tu veux dire que..." (contenu)
- "Tu sembles inquiet a ce sujet..." (emotion)
- "Tu veux dire que cela pose un probleme a cause de... ?" (interrogative)

La reformulation :

- Clarifie les propos
- Évite les malentendus
- Rassure l'interlocuteur