

Fiche téléchargeable : la reformulation

La reformulation

Définition :

La reformulation consiste à répéter à votre interlocuteur l'essence (idées, clés...) de ce qu'il vient d'exprimer. Elle témoigne à votre interlocuteur que vous êtes dans une écoute active.

"Écoutez. L'efficacité de l'échange dépend davantage de votre écoute que de vos paroles."

(Bertrand Reynaud)

Les avantages de la reformulation :

Permet de ponctuer le discours de quelqu'un et d'éviter ainsi d'être noyé par un flot d'informations.

Permet de vérifier que vous avez compris ce que votre interlocuteur vous a dit.

Donne la sensation à votre coaché d'être écouté et compris.

Permet à votre interlocuteur de réagir par contraste et de préciser ainsi son message.

Différents types de reformulations :

- La reformulation de type "perroquet", qui consiste à répéter les derniers mots ou une idée dans le discours de votre interlocuteur.

"Si je réalise ce projet, je pourrai enfin m'envoler." coaché(e)

"Vous envoler?" coach

- La reformulation orientée solution :

"Je n'en peux plus, entre les enfants, mon travail, l'association dont je m'occupe, et mon frère déprimé qui me sollicite tout le temps, je ne m'en sors pas; je ne vis que pour les autres." (coaché(e))

"Si je comprends bien, vous avez besoin de prendre du temps pour vous?" coach

- La reformulation centrée sur l'aspect émotif

"Je ne sais pas comment aborder la chose. Et puis, s'il trouve cela inapproprié? Ou bien s'il me vire? Ce serait insurmontable. Je ne sais pas comment aborder le sujet." coaché(e)

"Si je comprends bien, vous êtes angoissée) à l'idée d'avoir cette conversation avec votre chef" coach

