

6 règles pour écouter avec empathie

1. Être pleinement présent

Mettre de côté distractions, jugements et pensées personnelles. Écouter, c'est offrir une présence entière, sécurisante, ici et maintenant. Différer l'écoute si nous ne pouvons pas être totalement présent.

2. Accueillir sans juger

Quelle que soit la parole ou l'émotion exprimée, adopter un regard inconditionnellement bienveillant. L'autre n'a pas besoin d'être corrigé, seulement entendu.

3. Reformuler

Répéter avec ses mots ce que l'on a compris, sans interprétation ni conseil. Demander si c'est ce que l'autre a voulu exprimer et ajuster le "reflet" de sa parole.

4. Respecter les silences

Les silences font partie de l'écoute. Ils permettent à l'autre de sentir qu'il a le droit de réfléchir, d'éprouver, de respirer et d'avoir un espace de libre expression.

5. Être authentique et congruent

Rester soi-même. Ne pas imiter une posture d'écoute. L'authenticité crée un espace de confiance.

6. Laisser l'autre trouver sa "vérité"

Résister à la tentation de résoudre ou de donner des conseils. Croire en la capacité de l'autre à trouver ses réponses s'il se sent entendu.

