

6 règles pour apprendre à écouter

1 "Je suis là, je t'écoute."

Gardez le silence et adoptez une attitude d'écoute

2 "Tu veux dire que..." "Si je comprends bien..."

Reformulez les propos des autres et demandez-leur si vous avez bien compris. Clarifiez sans interpréter.

3 "Quand j'entends ceci, je ressens..."

Commencez vos phrases par "je" au lieu du "tu".

4 "Voici mon point de vue."

Donnez votre avis ou un conseil si on vous le demande.

5 ~~"Comme moi"~~ ~~"Moi à ta place"~~

Ne ramenez pas ce qu'on vous dit à votre propre expérience.

6 "Merci de t'être confié"

Remerciez les autres pour leur confiance