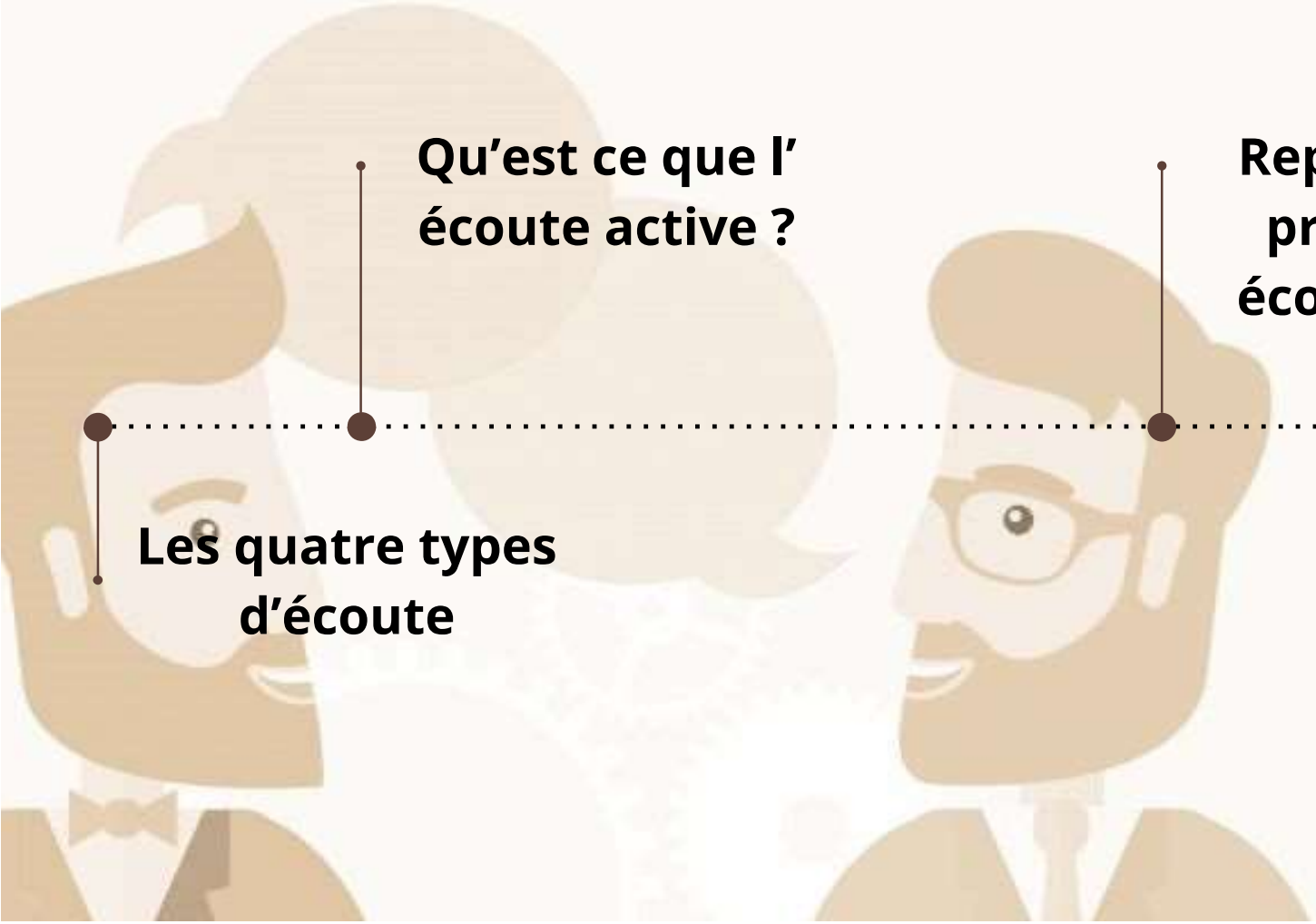
Repères pour la pratique de l'écoute active

Rencontre Hospitalité/Accueil/Écoute
12 décembre 2024 - La Roche sur Yon

Déroulement



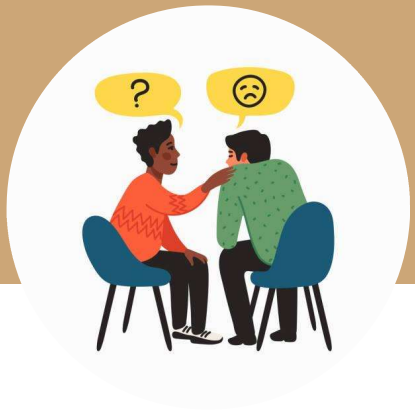
Qu’est ce que l’ écoute active ?

Repères pour pratiquer l’ écoute active

Les quatre types d’écoute

Exercices pratiques

Les quatre types d’écoute



L’écoute empathique

L’écoute appréciative

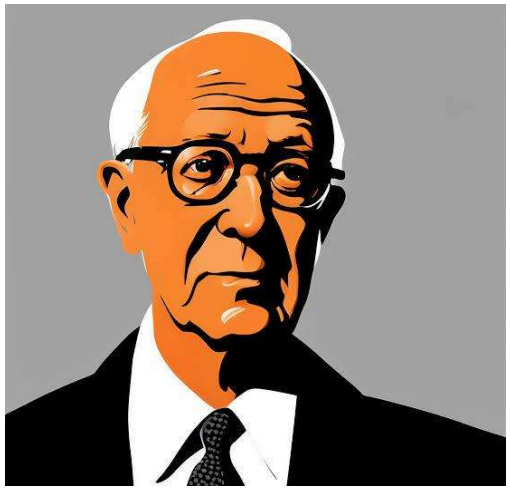
L’écoute compréhensive

L’écoute critique

Qu’est ce que l’ écoute active ?

Une écoute centrée sur la personne

- Son “Fondateur” -
Carl Rogers



Repères pour pratiquer l'écoute active

- Créer les conditions matérielles de l'écoute
- Écouter sans interrompre
- Écouter sans juger
- Faire preuve d'empathie
- Adopter une communication non verbale positive
- Respecter ou créer les silences et les pauses
- Poser des questions ouvertes et spécifiques
- Reformuler et synthétiser

« *Quand j'ai été écouté et entendu, je deviens capable de percevoir d'un œil nouveau mon monde intérieur et d'aller de l'avant. Il est étonnant de constater que des sentiments qui étaient parfaitement effrayants deviennent supportables dès que quelqu'un vous écoute.*
Il est stupéfiant de voir que des problèmes qui paraissent impossibles à résoudre deviennent solubles lorsque quelqu'un vous entend » Carl Rogers