

Éveil & Résonance

Exercice Pratique

M'entraîner à l'écoute active

Pourquoi faire cet exercice ?

Nous croyons souvent écouter, alors que nous préparons déjà notre réponse.

L'écoute active consiste à être pleinement présent à ce que l'autre exprime, sans chercher immédiatement à conseiller, convaincre ou répondre.

Cette qualité de présence renforce la confiance et favorise des échanges plus authentiques.

Choisis une conversation

Lors d'un prochain échange, entraîne-toi simplement à écouter.

Après la conversation, réponds aux questions suivantes.

Ai-je laissé l'autre terminer ?

☐ Oui

☐ Non

Pourquoi ?

.....



.....

Qu'ai-je appris ?

Quelle information importante ai-je entendue ?

.....

.....

.....

Ai-je cherché à comprendre ?

Ai-je posé une question ?

☐ Oui

☐ Non

Laquelle ?

.....

.....

.....

Ai-je reformulé ?

☐ Oui

☐ Non

Comment ?

.....

.....

.....



Ce que j'ai observé

Qu'est-ce que cette manière d'écouter a changé dans la conversation ?

.....



À retenir

Écouter ne consiste pas uniquement à entendre des mots.

C'est offrir à l'autre un espace dans lequel il peut se sentir compris.

