

Écoutez en vous mettant mentalement dans la peau de l'autre. Vous allez très vite vous apercevoir, surtout lors d'une conversation personnelle, que ce qui compte ce sont plus les sentiments exprimés que le contenu logique

Soyez empathique

*Essayez d'en savoir plus sur la personne qui vient vous voir.
Qui est-elle ? Comment vit-elle ?
Familiarisez-vous aussi avec le sujet qu'elle va aborder.
Écouter deviendra plus facile.*

Préparez

Comment améliorer votre écoute

Beaucoup de gens écoutent mal parce que, pendant que l'autre parle, ils préparent déjà la réponse dans leur tête. Écoutez bien jusqu'au bout - vous aurez tout le temps pour réfléchir après.

Prenez votre temps

Soyez patient

*Nous pensons plus vite que nous parlons ou écoutons.
Ne devancez pas ce que l'autre vous dit. Écoutez jusqu'au bout. Si vraiment vous avez tout compris avant, utilisez le temps gagné pour réfléchir à ce qui a été dit, tout en continuant à écouter*

Donnez votre avis au moment opportun. En ne parlant pas trop, vous gardez votre impact et tout le monde vous écoute avec attention quand vous parlez

N'interrompez pas

Engagez-vous

*Bien écouter, c'est fatigant, il ne s'agit pas "d'entendre" mais d'écouter ce qui se dit vraiment. Par votre langage verbal, harmonieusement avec les autres mais aussi par le langage de votre corps, signifiez à votre interlocuteur que vous l'avez compris.
Un simple regard ou un signe de la tête peut l'encourager à s'exprimer davantage.*

L'Art de l'Écoute

Savoir écouter, ce n'est pas simplement se taire lorsque quelqu'un parle.

Une des clés de la bonne écoute c'est votre intention et votre envie d'écouter.
La preuve : lorsque vous prenez du plaisir à écouter quelqu'un raconter quelque chose, ou lorsque vous apprenez des choses intéressantes en écoutant, vous adoptez spontanément et naturellement une attitude d'écoute juste.
Nous savons donc tous écouter !

Apprendre à bien écouter est un long entraînement. Certains points vous seront plus faciles que d'autres. Vous verrez comme c'est agréable de s'entendre dire : "C'est formidable de parler avec toi", alors que vous n'avez presque rien dit !