

COMMENT ÉCOUTER VRAIMENT ? (EN COUPLE, EN FAMILLE)



S'intéresser sincèrement à ce que l'autre dit

- > Accorder une pleine attention à l'autre.
- > Le regarder dans les yeux.
- > Poser des questions.
- > Confirmer ce qu'il dit par des "hum", "ok", ou "oui".



Montrer de la compréhension

- > Reformuler ce que l'autre a dit.
- > Apporter de l'empathie : "Comme tu as du te sentir impuissant/ignorée...", "Il a vraiment fait ça ? Ça a du te mettre en rage !",
- > Faire preuve de curiosité : "Et alors, qu'est-ce que tu as répondu ?"

Valider les émotions en faisant comprendre à l'autre que ses émotions sont justifiées

- > "C'est vrai, comme c'est triste !"
- > "Moi aussi, je m'inquiétera à ta place"
- > "Je comprends pourquoi tu es énervé à ce point !"



Valider les émotions en faisant comprendre à l'autre que ses émotions sont justifiées

- > Reconnaître la vérité de l'autre en validant ses ressentis.
- > A froid, partager notre vérité avant de proposer des pistes de résolution de conflit.



Exprimer de l'affection quoiqu'il en soit

- > Par des mots.
- > Par des gestes.



Demander à l'autre s'il a besoin de conseils et respecter son refus

- > La compréhension doit précéder le conseil.
- > Parfois, l'autre (enfant ou conjoint) peut effectivement attendre – et entendre – un conseil, mais il a toujours besoin de compréhension d'abord.