



Je me souviens que quand  
l'autre s'exprime,  
il parle de lui.  
J'ai à traduire en sentiments et  
besoins ce qu'il dit même  
maladroitement.



## Bases de l'écoute empathique

Offrir sa présence à l'autre.

Garder du recul sur ce qu'il vit. L'accueillir là où il est.

Rester tranquille pour être disponible.

S'intéresser à ce qu'il vit et le montrer tout en conservant le recul.

Mettre l'attention à ce qui est important pour l'autre, au-delà de ce qu'il dit ou ne dit pas.

Reformuler de temps en temps votre compréhension de ce qu'il vit en mettant l'accent sur ses émotions et ses besoins.

Rester avec l'émotion et/ou le besoin de plus vivant à chaque instant.

Ne pas trop parler. Ne pas rester complètement silencieux. Il y a un équilibre à trouver.

Eviter les tentations de quitter cette écoute, en consolant ou en conseillant ou en donnant son point de vue. Laisser l'autre trouver ses solutions à partir du lien avec ses besoins les plus forts.

