

## ENTENDRE ≠ ÉCOUTER

Écouter activement signifie chercher à comprendre l'autre tel qu'il est et pas tel qu'on l'imagine

Pour faire preuve d'écoute active :

### → Se taire

Ne pas finir les phrases de son interlocuteur  
Ne pas lui suggérer des pistes de réponses dans nos questions

### → Faire taire ses préjugés

Chacun à son cadre de référence  
Ne cédez pas à la tentation de conseiller

### → Faire taire son dialogue intérieur

Nous avons 60000 pensées par jour, soit environ 1 toutes les secondes et demi  
Soyez dans le moment présent avec votre interlocuteur

### → Ne pas préparer sa réponse

### → Ne pas préparer sa prochaine question

### → Regarder son interlocuteur

## 3 habitudes à prendre pour développer une écoute efficace

### ✓ Ecrire

Focalise l'attention et évite à votre esprit d'être distrait  
Favorise la créativité. Pendant que vous notez de nouvelles idées vous viennent à l'esprit  
Aide à la mémorisation et vous évitera d'oublier des informations

### ✓ Acquiescer de la tête

### ✓ Hmmm, oui je comprends

Ces deux dernières habitudes vous aideront à démontrer à votre interlocuteur que vous l'écoutez dans lui couper la parole

### 3 astuces pour une bonne prise de note

- ✓ Ecrivez en temps réel dans l'ordre des idées de votre interlocuteurs
- ✓ Ecrivez ce que vous entendez pas ce que vous pensez comprendre
- ✓ Tracer un trait sur votre feuille avant de reprendre la parole