

## Développer l'écoute active : savez-vous écouter ?

Questions	Presque toujours	La majorité du temps	Rarement
1. Aimez-vous écouter les autres ?			
2. Etes-vous motivé à améliorer votre écoute ?			
3. Ecoutez-vous quels que soient la façon de parler et le choix de mots de la personne qui parle ?			
4. Ecoutez-vous même si vous n'aimez pas la personne qui vous parle ?			
5. Etes-vous capable d'écouter avec le même intérêt quels que soient la race, le sexe ou l'âge de la personne qui parle ?			
6. Ecoutez-vous avec le même intérêt vos amis, vos connaissances ou des étrangers ?			
7. Etes-vous capable d'oublier ce que vous étiez entrain de faire ?			
8. Regardez-vous celui qui vous parle ?			
9. Etes-vous capable de ne pas tenir compte des distractions qui vous entourent ?			
10. Souriez-vous ou hochez-vous la tête pour encourager la personne qui parle ?			
11. Pensez-vous à ce qu'elle personne dit ?			
12. Essayez-vous de coprendre ce que la personne essaie de dire ?			
13. Essayez-vous de comprendre pourquoi elle le dit ?			
14. La laissez-vous terminer ce qu'elle est en train de dire ?			
15. Si elle hésite, l'encouragez-vous à poursuivre ?			
16. Répétez-vous ce qu'elle dit et lui demandez-vous si vous avez bien compris ?			
17. réservez-vous votre opinion sur les idées de la personne jusqu'à ce qu'elle ait fini ?			
18. Encouragez-vous une personne qui hésite à parler ?			
19. Ecoutez-vous même si vous prévoyez ce que la personne va dire ?			
20. Posez-vous des questions afin que la personne qui parle expose ses idées à fond ?			
21. Demandez-vous ce que les mots signifient au fur et à mesure que la personne les emploie ?			
22. Faites-vous de courtes silencieuses pour aider l'autre à mieux comprendre e que vous lui dîtes ?			
23. Etes-vous confortable lorsque vous êtes en situation d'écoute ?			