

Cette fiche est coupée en 2 parties afin de pouvoir aborder l'ensemble des notions

2<sup>ème</sup> partie

## Principe

L'écoute active est un terme qui désigne un **ensemble de comportements** permettant « **d'entrer dans le monde** » de son partenaire (en recueillant un maximum d'informations), mais également de **montrer une attention** pour ce qu'il vit. Ces deux axes sont essentiels pour que l'enfant partage avec nous ses besoins et qu'ils nous choisissent comme ressources pour y répondre.

## Comment être en écoute active ?

### Entrer dans le monde de son enfant

1. Accorder **70% de la parole** à votre enfant
  - Plus vous prendrez d'informations sur ce qu'il vit, ressent, pense, plus vous serez capable d'identifier ses besoins cachés.
2. Exclure **vos propres idées préconçues** et toute tentative d'interprétation,
  - Tout jugement sur ce que peut vivre votre enfant sera perçu négativement et sera source de résistances envers vous.
3. **Laisser le s'exprimer** sans l'interrompre,
  - Même si vous pensez l'avoir compris, il est important qu'il sente qu'il peut aller au bout de ce qu'il a commencé...
4. Le **questionner** (questions ouvertes),
  - Utiliser les mots interrogatifs tels que : en quoi, pourquoi, comment, à quel moment, dans quelle mesure, ..., qui permettent d'obtenir beaucoup d'informations et lui laisse toute l'occasion de s'exprimer.
5. L'inciter à **préciser le cours de sa pensée**, lorsqu'elle est imprécise ou trop générale.
  - Cela permet d'éviter les incompréhensions, les malentendus et les interprétations dus à votre propre réalité.

### Montrer de l'attention pour ce qu'il vit

1. Adopter une attitude physique de **disponibilité**,
  - Montrer que ce moment d'écoute lui est personnellement réservé et que rien de viendra l'interrompre.
2. Lui donner de **nombreux signes visuels** et **verbaux** d'intérêt,
  - Hochement de la tête, sourire, ... je vois... je comprends...
3. **Reformuler** ses propos avec ses propres termes, puis avec les vôtres,
  - Cela permettra de vous assurer d'avoir bien compris ses propos et cela lui donnera le sentiment que vous êtes attentifs à lui/elle
4. Pratiquer des **silences**,
  - ... et des regards... le silence fait partie de la communication
5. Témoigner de **l'empathie**,
  - Ressentir les émotions que votre enfant vous fait partager, tout en gardant le contrôle des vôtres..

### Important

Pour être efficace, l'écoute active doit être authentique et sincère

### Et vous ?

Comment faites vous pour « entrer dans le monde » de votre enfant ?