

22 façons d'écouter et d'être écouté e

Qu'est-ce que je préfère offrir et recevoir (selon la situation) ?

Dédramatiser	Ça n'est pas si grave, ...
Dramatiser	Ça va être compliqué parce que ...
Conseiller	Ce que tu devrais faire c'est ...
Ramener à soi	Moi ce qui m'est arrivé c'est ...
Sympathiser	Je sais ce que ça te fait, je comprends tellement ...
Donner raison	Tu as raison ...
Comparer	Tu sais, par rapport à untel, tu t'en sors plutôt ...
Analyser, diagnostiquer	Si ça t'arrive c'est parce que tu es ...
Encourager	Tu peux y arriver ...
Rassurer (tenter de)	Je suis sûr·e que ça va s'arranger
Corriger	Ça n'est pas comme ça que ça s'est passé, ...
Éduquer	Tu devrais profiter de cette occasion pour ...
Justifier	C'est normal que ça t'arrive, ...
Poser des questions	Qu'est-ce qui s'est passé ? Qu'est-ce que tu avais dit ?
Prendre parti pour le tiers absent	Tu devrais comprendre que pour lui·elle ça doit être ...
Critiquer	Tu n'aurais pas dû ...
Prendre en pitié	Mon pauvre, ma pauvre ...
Changer de sujet	Et si on allait ...
Écoute silencieuse	
Écoute miroir	Tu dis : « ... »
Valider	Ok !!! C'est à ce point ...
Empathie	Quand tu dis ... Est-ce que tu te sens ...!? Parce que tu as besoin de ...!? Est-ce que c'est ça !?