

## Êtes-vous à l'écoute des autres ?

	Toujours	Parfois	Rarement
1. Regardez-vous votre interlocuteur lorsque vous l'écoutez ?			
2. Est-ce que l'apparence de votre interlocuteur et sa façon de s'exprimer influencent votre jugement quant à l'intérêt de ce qu'il a à dire ?			
3. Essayez-vous de vous mettre à la place de votre interlocuteur ?			
4. Votre écoute se concentre-t-elle sur des points précis ou essayez-vous d'avoir une vue d'ensemble ?			
5. Votre écoute va-t-elle au-delà des mots pour saisir les sentiments qui se cachent derrière ?			
6. Demandez-vous des éclaircissements ?			
7. Laissez-vous votre interlocuteur exprimer tout ce qu'il a à dire avant de porter un jugement ?			
8. Faites-vous un effort conscient pour saisir la logique de ce qu'on vous dit ?			
9. Pendant qu'on vous parle, réfléchissez-vous à ce que vous allez répondre dès que vous aurez l'occasion de le faire ?			
10. Préférez-vous être la dernière personne à parler ?			

Tiré de *Communiquez efficacement*, Chris Roebuck, Éditions générales First, 1999.

Pour trouver votre score total, voici la façon d'attribuer des points à vos réponses :

### **Pour les questions 2, 4, 9 et 10 :**

La réponse **Toujours** donne 1 point

La réponse **Parfois** donne 2 points

La réponse **Rarement** donne 3 points

### **Pour les questions 1, 3, 5, 6, 7 et 8 :**

La réponse **Toujours** donne 3 points

La réponse **Parfois** donne 2 points

La réponse **Rarement** donne 1 point

### **Plus de 26 :**

Bravo, vous semblez être vraiment à l'écoute des autres. Mais posez-vous tout de même la question à savoir s'il peut y avoir des domaines dans lesquels vous pouvez encore vous améliorer (par exemple, les énoncés pour lesquels vous avez obtenu le moins de points).

### **De 20 à 26 :**

Vous possédez certaines compétences, mais vous gagneriez à vous améliorer. Retracez dans l'auto-évaluation, les énoncés pour lesquels vous avez obtenu le moins de points. Ces énoncés soulignent les aspects de votre écoute à améliorer. Choisissez un aspect à améliorer par semaine et consacrez-y tous vos efforts à le parfaire. Vous serez surpris de l'impact positif dans votre vie personnelle et professionnelle. Passez à l'action.

### **Moins de 20 :**

Vous avez des améliorations notables à apporter dans certains aspects de votre écoute. Retracez, dans l'auto-évaluation, les énoncés pour lesquels vous avez obtenu le moins de points. Ces énoncés soulignent ces aspects à améliorer. Choisissez un aspect à améliorer par semaine et consacrez tous vos efforts à le parfaire. Vous serez surpris de l'impact positif que cela aura dans votre vie personnelle et professionnelle. Passez à l'action.

### **L'écoute active en un clin d'œil**

1. Donnez toute votre attention à ce que vous dit votre interlocuteur. Prêtez même attention au positionnement de votre corps : faites face à votre vis-à-vis.
2. Reformulez ses propos pour vous assurer d'avoir bien compris.
3. Posez des questions d'éclaircissement pour éviter les fausses attentes et les ambiguïtés, et favoriser ainsi un dialogue ouvert et efficace.