# **Formation de formateur, Jour 3**

# **Session : “Tout est permis”**

**Étape 1. Exercice: Êtes-vous doué pour l'écoute active?**

**Êtes-vous doué pour l'écoute active ?**

Faites le quiz ci-dessous pour un auto-contrôle rapide.

Cochez les affirmations qui s'appliquent à votre situation.

**Quand j'écoute....**

|  |  |
| --- | --- |
| * J'aime établir un contact visuel avec mon interlocuteur
* j'attends qu'ils finissent avant d'énoncer mon point de vue
* J'essaie d'écouter attentivement ce qu'ils ont à dire et de réfléchir à leurs arguments au lieu de simplement réfléchir par moi-même pendant qu'ils parlent
* je me discipline pour écouter leurs arguments même si je ne suis pas d'accord avec eux
* je n'essaie pas de détourner la conversation pour servir mes propres fins
* je fais attention et je respecte le message des autres
* J'essaie d'identifier et de comprendre ce que mon interlocuteur ressent, croit et veut
* j'ai tendance à écouter chaque côté de l'histoire dans un conflit
* L'écoute des deux côtés est le seul moyen de passer du conflit à l'accord
 |  |
|  |

**Étape 2. Exercice: Tester votre empathie cognitive**

**Tester votre empathie cognitive**

|  |  |
| --- | --- |
| Avant de répondre | je me rappelle que les autres ont leur propre état d'esprit |
| je cherche des indices sur le comportement émotionnel et les pensées - dans leur comportement, leurs gestes, leur tenue vestimentaire, leurs mimiques, etc., et j'essaie de les décrypter  |
| je recherche activement que tous fassent attention |
| Je considère attentivement leur point de vue |
| Je communique de manière non verbale en encourageant le langage corporel |
| Quand je prends la parole | Je reconnais et communique ma compréhension de leurs sentiments (ex. vous avez l’air bouleversé) |
| Je donne la main et je ne la retire pas |
| Je communique mon propre point de vue de manière assertive |
| J'essaie de maintenir un contact visuel et des gestes ouverts |
| Je fais une pause quand on me fait signe |



**je sais parfaitement ce que tu ressens**

**Étape 3. Conclure la discussion**

1. Comment avez-vous réagi à votre mini conflit ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Est-ce ainsi que vous agissez normalement dans les situations de conflit ? Pourquoi oui ou pourquoi non ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Comment avez-vous pu parvenir à un consensus ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Que s'est-il passé lorsque vous êtes passé du débat au dialogue ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec vous, vous arrêtez-vous toujours pour poser des questions ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Est-il difficile d'écouter quand quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ? Pourquoi ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Qu'est-ce qui a facilité la tâche dans cette activité ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. De quelle façon pourriez-vous utiliser ces compétences la prochaine fois que vous serez en conflit ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………