

Exercice 3

SUIS-JE UN BON RÉCEPTEUR?

- Vous encerclez le chiffre

0 = Très souvent

1 = Habituellement

2 = Quelquefois

3 = Rarement

qui correspond le mieux au comportement d'écoute que vous adoptez lors d'une communication avec une autre personne. Ne rechercher pas la bonne réponse, mais la réponse qui cerne réellement votre potentiel d'écoute d'une autre personne.

1. Pouvez-vous mettre de côté les préjugés que vous avez sur ceux qui vous parlent ?	0	1	2	3
2. Gardez-vous votre réponse jusqu'à ce que l'émetteur ait terminé ?	0	1	2	3
3. Écoutez-vous même si vous prévoyez ce qui va être dit ?	0	1	2	3
4. Si l'autre hésite, l'encouragez-vous toujours à continuer ?	0	1	2	3
5. Faites-vous la synthèse de ce qui est dit avec votre interlocuteur ?	0	1	2	3
6. Êtes-vous patient dans le dialogue ?	0	1	2	3
7. Prenez-vous le temps d'écouter ?	0	1	2	3
8. Donnez-vous toute votre attention à ce que l'autre communique ?	0	1	2	3
9. Laissez-vous l'autre parler même s'il se répète ou dévie ?	0	1	2	3
10. Gardez-vous votre jugement pour la fin ?	0	1	2	3
11. Dépistez-vous l'idée principale dans ce qui est dit ?	0	1	2	3
12. Le contexte vous sert-il à comprendre les mots ?	0	1	2	3
13. Comprenez-vous toutes les implications de ce qui est dit ?	0	1	2	3
14. Vous êtes-vous efforcé de vous mettre dans la peau de vos interlocuteurs? De les comprendre selon leur point de vue ?	0	1	2	3
15. Comme individu, vos interlocuteurs vous ont-ils intéressé ?	0	1	2	3

SUIS-JE UN BON RÉCEPTEUR? (suite)

16. Respectez-vous les idées, les opinions de vos interlocuteurs ?	0	1	2	3
17. Écoutez-vous volontairement ?	0	1	2	3
18. Pouvez-vous demeurer calme même si l'autre est excité ou enragé ?	0	1	2	3
19. Percevez-vous les sentiments qui restent cachés ?	0	1	2	3
20. Laissez-vous l'autre finir sans l'interrompre ?	0	1	2	3
21. Donnez-vous toute votre attention même à travers les distractions ?	0	1	2	3
22. Pouvez-vous demeurer longtemps sur la même longueur d'onde que votre interlocuteur ?	0	1	2	3
23. Encouragez-vous celui qui parle par des sourires, coups de tête ?	0	1	2	3
24. Posez-vous des questions ou reformulez-vous vos interlocuteurs pour vous assurer que vous avez bien compris ?	0	1	2	3

- Vous faites le total de vos points encerclés pour l'ensemble des 24 comportements en vous basant sur leur valeur nominale : 0 = zéro point ; 1 = 1 point ; 2 = 2 points ; 3 = 3 points. Vous obtiendrez alors un résultat entre 0 et 72

VOTRE TOTAL : _____

- Votre potentiel d'écoute :
 - 0 à 15 = Excellente écoute**
 - 16 à 24 = Très bonne écoute**
 - 25 à 34 = Bonne écoute**
 - 35 à 44 = Passable**
 - 45 à 72 = Il faut améliorer significativement votre écoute**
- Il faut porter une attention particulière aux énoncés (comportements) où vous avez encerclé un chiffre 2 ou 3. Ces comportements sont à améliorer.

Exercice adapté de : SIMON, P. et ALBERT, L., "*Les relations interpersonnelles*", Montréal, Agence d'Arc Inc., 1975.