

Test d'écoute active

Exercice simple d'auto-évaluation de la capacité d'écoute

	Questionne	OUI	NON
1	Si je me rends compte de ce que l'autre personne s'apprête à demander, j'anticipe et réponds directement, pour gagner du temps...		
2	En écoutant quelqu'un d'autre, je prends de l'avance et je commence à réfléchir à ce que je vais dire		
3	En général, j'essaie de me concentrer sur ce que l'autre personne dit, sans tenir compte de la façon dont elle le dit...		
4	Pendant que j'écoute, je dis des choses comme Aha ! Bourdonner... Je comprends... pour faire savoir à l'autre personne que je fais attention à elle...		
5	Je pense que la plupart des gens ne voient pas d'inconvénient à être interrompus... tant que je les aide dans leurs problèmes...		
6	Quand j'écoute certaines personnes, je me demande mentalement pourquoi elles auront tant de mal à aller droit au but... ?		
7	Quand une personne vraiment en colère exprime sa colère, je laisse simplement ce qu'elle dit « entrer par une oreille et sortir par l'autre »		
8	Si je ne comprends pas ce que quelqu'un dit, je pose les questions nécessaires jusqu'à ce que je les comprenne...		
9	Je ne discute avec une personne que lorsque je sais positivement que j'ai raison...		
10	Comme j'ai entendu les mêmes plaintes et protestations d'innombrables fois, je me consacre généralement mentalement à autre chose en écoutant...		
11	Le ton de la voix d'une personne m'en dit généralement beaucoup plus que les mots eux-mêmes...		
12	Si une personne a du mal à me dire quelque chose, je l'aide généralement à s'exprimer...		
13	Si je n'interrompais pas les gens de temps en temps, ils finiraient par me parler pendant des heures... !		
14	Quand une personne me dit tellement de choses ensemble que je ressens mon capacité à les retenir, j'essaie de me concentrer sur autre chose pour ne pas m'énerver...		
15	Si une personne est très en colère, le mieux que je puisse faire est de l'écouter jusqu'à ce qu'elle relâche toute la pression...		
16	Si je comprends ce qu'une personne vient de me dire, il me semble redondant de lui demander à nouveau de vérifier...		
17	Lorsqu'une personne se trompe sur un point de son problème, il est important de l'interrompre et de lui faire recadrer ce point de la bonne manière...		
18	Quand j'ai eu un contact négatif avec une personne (dispute, bagarre...) je ne peux m'empêcher de penser à cet épisode... même après avoir pris contact avec une autre personne...		
19	Lorsque je réponds aux gens, je le fais en fonction de la façon dont je perçois ce qu'ils ressentent...		
20	Si une personne ne peut pas me dire exactement ce qu'elle veut de moi, je ne peux rien faire...		

Évaluation

À travers les réponses, nous évaluerons notre capacité à

- 1) Écoutez sans interrompre
 - 2) Écouter avec 100 % d'attention
 - 3) L'écoute au-delà des mots
 - 4) Écouter en encourageant l'autre à aller plus loin
-

1. Écoutez sans interrompre... et encore moins contredire... !

Questions 1, 5, 9, 13, 17 – 1 point pour chaque NON

5 aiguillage	Vous savez écouter sans interrompre. Votre patience vous permettra de générer de très bonnes relations.
3-4	Parfois, vous commencez à parler par-dessus l'autre personne... Si vous permettez aux gens de terminer avant que vous ne commenciez à parler, vos contacts avec eux seront plus simples et plus satisfaisants.
0-2	Vous semblez être si avide de parler que vous ne pouvez pas entendre... Comment pouvez-vous vous comporter avec les gens si vous ne les écoutez pas ?

2. Écouter avec 100 % d'attention

Questions 2, 6, 10, 14, 18 – 1 point pour chaque NON

5 aiguillage	Vous avez la discipline et la sérénité nécessaires pour donner aux gens l'attention qu'ils méritent. Cela vous permettra de développer d'excellentes relations interpersonnelles. Félicitations!
3-4	Si vous parvenez à ne pas perdre votre concentration, vous obtiendrez des contacts personnels plus durables et plus satisfaisants
0-2	Vous vous surprenez sûrement souvent à dire... Quoi ? Comment? Qu'est-ce qu'il a dit? Reconnaissez que la compréhension des gens nécessite 100 % de votre attention !!

3. L'écoute au-delà des mots

Questions 3,7 – 1 point pour chaque NON

Questions 11,15,19 – 1 point pour chaque OUI

5 aiguillage	Vous êtes un auditeur empathique... Il peut percevoir ce que ressentent les personnes à qui il parle... Vous avez la capacité de comprendre et d'aider les gens...
3-4	Vous réalisez ce que les gens ressentent... Mais cela donne plus de poids au message explicite...
0-2	Vous ne semblez pas réaliser ce que ressentent les gens à qui vous parlez.

4. Écouter en encourageant l'autre à aller plus loin

Questions 4, 8, 12 – 1 point pour chaque OUI

Questions 16, 20 – 1 point pour chaque NON

5 aiguillage	Vous faites tout ce qui est nécessaire pour que l'autre puisse s'exprimer... Vous obtiendrez des contacts très satisfaisants...
3-4	Vous êtes à l'écoute... Mais il ne fait pas tout son possible...
0-2	Vous n'avez pas l'air de vouloir trop vous impliquer dans vos contacts...