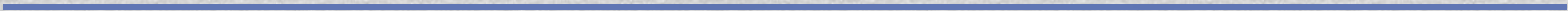


Améliorer son écoute



Bien écouter n'est pas si facile...

- Il ne faut pas confondre ENTENDRE et ÉCOUTER
 - Pour entendre, tu te sers de tes oreilles qui perçoivent les sons
 - Pour écouter, il faut se servir à la fois de ses oreilles et de ses autres sens
 - Écouter, c'est une activité du cerveau qui consiste à forger ses idées à partir de ce qu'on entend
-

Ce qui influence ton écoute

- Ton statut social (si tu es patron, employé, élève...)
 - Ton âge (maturité du cerveau)
 - Ta condition physique: malade, fatigué, endormi...
 - L'aspect physique de la personne qui s'adresse à toi
 - Ton état d'esprit: fermeture, manque de concentration, tristesse, colère, stress, etc.
 - Tes préjugés face au sujet
 - La matière présentée par rapport à tes champs d'intérêt
-

Pour te préparer à écouter

Tu peux:

- Réviser tes notes avant ton prochain cours
- Faire une nouvelle lecture en lien avec la matière
- Revenir à la matière avant le cours avec une personne que tu apprécies



Pour te préparer à écouter

Tu peux:

- T'asseoir le plus près possible de l'enseignant
 - Regarder et observer ton enseignant lorsqu'il parle
 - T'abstenir de boire de l'alcool, des boissons énergisantes, de consommer des drogues ou de manger trop lourdement avant le cours
-

Faire de l'écoute active, c'est...

- Placer toute sa concentration sur ce que dit l'enseignant
- Associer la matière avec ses propres connaissances (ça me fait penser à ...)
- Se donner comme but de retenir l'essentiel
- Prendre quelques notes écrites
- Écrire ses questions pour s'en souvenir et les poser plus tard



Lorsque c'est TOI qui parles...

Pour qu'on t'écoute:

- Regarde la personne avec qui tu échanges
 - Exprime tes idées et opinions clairement, avec des mots que tu connais bien
 - Démontre de l'intérêt à ce que dit l'autre personne
 - Pose des questions si tu ne comprends pas tout
 - Tente de répondre aux questions qu'on te pose même si tu n'es pas certain(e) de la réponse
-

En résumé, pour mieux écouter

- Ouvre ton esprit au sujet qui est abordé
- Mets de côté tes préjugés sur le sujet
- Pose des questions à l'enseignant pour aller plus loin dans ta compréhension
- Pour bien entendre ce que dit l'enseignant, choisis une place en classe qui te convient
- Évite de garder sur ton bureau des objets qui pourraient te distraire



Bonne écoute!

