



La magie de l'écoute empathique



« ÉCOUTER SANS CONSEIL, SANS AVIS ET SANS JAMAIS
RAMENER À SOI LA CONVERSATION »

Écouter sans jugement, sans donner son avis, sans comparaisons, sans commentaires supplémentaires en essayant de capter l'énergie émotionnelle de l'autre. Reformuler et l'aider à rechercher les besoins derrière les émotions qu'il partage, voilà des moments bénis où l'on sait que l'on détient en soi toutes nos solutions.

Marshall parle de l'empathie qui guérit. Lorsque quelqu'un vous entend vraiment sans vous juger, sans essayer de vous prendre en charge ou de vous enfermer dans un moule, cela fait un bien incroyable. À partir du moment où j'ai été écouté et entendu, je parviens à percevoir mon univers sous un jour nouveau et à aller de l'avant. Il est étonnant de voir que tout ce qui paraissait insoluble trouve une issue dès lors que quelqu'un écoute.