



La qualité relationnelle ou la force de l'empathie

Comment utiliser la force de l'empathie ?

Les questions à se poser pour augmenter la qualité de la relation :

- A quel point le membre est-il à l'aise dans cet entretien ?
 - Suis-je **soutenant.e ou encourageant.e** ?
 - Est-ce que je **comprends son point** de vue ? Ses préoccupations ? Ses questions ?
 - A quel point je me **sens à l'aise** dans cette conversation ?
 - Est-ce que cette conversation ressemble à une **relation de collaboration** ?
- **Mettez de côté votre point de vue.** Regardez les choses à partir du point de vue de l'autre et vous vous rendrez compte qu'il réagit en fonction des informations dont il dispose et selon sa propre grille de lecture.
 - **Appréciez la valeur et reconnaissez l'intérêt du point de vue différent de l'autre.** Acceptez qu'il puisse exprimer des opinions différentes.
 - Adoptez une **attitude ouverte et positive.**
 - **Ecoutez avec vos oreilles, vos yeux et avec votre cœur.** Entendez les mots, mais aussi l'intention et ce qui est implicite dans l'échange.
 - Dire à l'autre comment il doit penser et ressentir, ce n'est pas comprendre la situation mais faire du bien à vous-même.