

## AUTO-ÉVALUATION DE L'ÉCOUTE ACTIVE

	Toujours	Parfois	Jamais
1. Je suis capable de me concentrer sur la personne qui parle même lorsqu'il y a des distractions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je regarde directement les gens quand ils parlent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je suis capable de comprendre ce que les gens disent, pas simplement d'entendre ce qu'ils disent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je n'interromps pas, ne corrige pas et ne termine pas les phrases lorsque les autres parlent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je reconnais et je contrôle mes préjugés lorsque je juge ce que les autres disent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'évite de faire des choses qui distrairont les orateurs et les gens qui écoutent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. J'écoute les orateurs et je leur montre du respect même lorsque le sujet ne m'intéresse pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'écoute les orateurs et je leur montre du respect même lorsque je considère que j'en sais plus sur le sujet qu'eux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je pose des questions ou je reformule les commentaires de l'orateur pour m'assurer de comprendre ce qui a été dit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je ne me perds pas dans mes pensées quand les autres parlent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je maîtrise mes émotions quand les autres parlent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. J'appuie et j'encourage l'orateur avec mes gestes, mes expressions et mes commentaires.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Si vous avez répondu «toujours» à chacun des énoncés ci-dessus, considérez-vous comme un écouteur actif. Si vous avez répondu «parfois» ou «jamais», à certains de ces énoncés, vous devriez pratiquer cette stratégie pour améliorer votre capacité d'écoute.