

Table des matières

Carnet : H1 — Empathie et écoute — de l'oreille à l'invisible	3
L'écoute — de l'oreille à l'invisible	3
L'empathie — du cœur à l'action	4

☐ Carnet : H1 — Empathie et écoute — de l'oreille à l'invisible

« Écouter, ce n'est pas attendre son tour pour parler — c'est se mettre à la place de l'autre, pour entendre ce qui n'est pas dit. »

☐ Informations rapides

- * **Page parente** : [h1_monrole](#)
- * **Compétence liée** : [H1 — Clarifier son propre rôle et influencer en conséquence](#)
- * **Module concerné** : [Module MDA — Accompagnement](#)
- * **Sous-dimension** : Empathie et écoute

☐ En 1 phrase

Développer une posture d'écoute active et d'empathie — pour capter les signaux verbaux, non verbaux, et émotionnels de l'apprenant·e, et y répondre avec bienveillance.

☐ Descriptif

L'**empathie** et l'**écoute** sont les piliers de l'accompagnement andragogique. Elles permettent de :

- - **Capte les signaux** — verbaux, non verbaux, émotionnels — de l'apprenant·e.
- - **Comprendre ses besoins**, ses peurs, ses frustrations, ses joies.
- - **Adapter ma posture** — pour répondre à ses besoins spécifiques.
- - **Créer un espace de confiance** — où l'apprenant·e peut se tromper, sans peur.

Il est bénéfique de :

- - **Me taire** — pour laisser l'apprenant·e s'exprimer, sans interrompre.
- - **Me mettre à sa place** — pour comprendre ses émotions, ses frustrations, ses joies.
- - **Valider ses émotions** — pour renforcer sa confiance en lui·elle.
- - **Adapter ma posture** — pour répondre à ses besoins spécifiques.

Elle s'inscrit dans la **compétence H (Réfléchir)** et est **liée aux compétences H2 (réfléchir sur ses propres valeurs), H6 (anticiper la complexité), H7 (développer une conception de la profession), H8 (intégrer la diversité)**.

☐ L'écoute — de l'oreille à l'invisible

L'écoute, ce n'est pas seulement entendre les mots — c'est **capte les silences, les regards, les**

postures, les émotions.

Il est bénéfique de :

- - **Écouter avec tout mon être** — yeux, oreilles, cœur — pour capter les signaux non verbaux.
- - **Ne pas interrompre** — pour laisser l'apprenant·e s'exprimer, sans peur.
- - **Réfléchir avant de répondre** — pour ne pas réagir, mais répondre.
- - **Utiliser le feedback** — pour confirmer que j'ai bien compris.

Citation de Marshall Rosenberg :

« L'écoute, c'est l'art de se mettre à la place de l'autre — pour entendre ce qui n'est pas dit. »

□ L'empathie — du cœur à l'action

L'empathie, ce n'est pas compatir — c'est **comprendre, ressentir, et agir**.

Il est bénéfique de :

- - **Me mettre à la place de l'apprenant·e** — pour comprendre ses peurs, ses frustrations, ses joies.
- - **Valider ses émotions** — pour renforcer sa confiance en lui·elle.
- - **Adapter ma posture** — pour répondre à ses besoins spécifiques.
- - **Être présent·e** — pour créer un espace de confiance.

Citation de Carl Rogers :

« L'empathie, c'est la capacité de comprendre les émotions de l'autre — comme si elles étaient les miennes. »

□ Références

Auteur / Date	Titre	Concept clé	Lien
Rosenberg, M. (2003). *Les mots sont des fenêtres*.	Communication Non Violente — écoute, empathie, bienveillance.	Voir la fiche	
Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*.	L'accompagnement centré sur la personne — l'empathie comme pilier.	Voir la fiche	
Girard, J.-P. (2020). *L'accompagnement andragogique*.	L'écoute comme pilier de l'accompagnement andragogique.	Voir la fiche	

□ Réflexion personnelle

« Il est bénéfique de se rappeler que l'écoute n'est pas un outil — c'est une posture. Une posture d'écoute, d'empathie, de bienveillance. En m'ancrant dans cette posture, je peux accompagner avec authenticité, rigueur, et amour. »

Navigation

- → Retour à la [Page principale H1 — Mon rôle d'accompagnant·e](#)
- → Retour à la [Compétence H1 — Clarifier son rôle](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

[h1, empathie, écoute, rosenberg, rogers, cnv](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**

Permanent link:
https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:h1_monrole:h1_empathie&rev=1763470908

Last update: **2025/11/18 14:01**

