

Table des matières

☐ **Carnet : H1 — Empathie — de l'oreille à l'invisible** 3

☐ Bibliographie 4

□ Carnet : H1 — Empathie — 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** : [Compétence H Réfléchir](#)
- * **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)**.

□ Approche centrée sur la personne (Rogers)

Carl Rogers (1961) : L'accompagnant doit incarner trois qualités fondamentales :

- **Authenticité** : Être congruent, vrai, transparent

- **Considération positive inconditionnelle** : Accueillir sans juger
- **Empathie** : Comprendre le monde intérieur de l'autre

Application à mon rôle :

Mon rôle n'est pas de "faire apprendre" mais de **créer les conditions** pour que l'apprentissage émerge de l'apprenant lui-même.

□ 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.

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

□ L'empathie — du cœur à l'action

L'empathie, 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.

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

□ Bibliographie

- Rosenberg, M. (2003). Les mots sont des fenêtres.
- Rogers, C. (1961). On Becoming a Person
- Girard, J.-P. (2020). L'accompagnement andragogique.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.

□ 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 H Réfléchir](#)
- → Retour à la [Page du Module MDA](#)

[h1](#), [empathie](#), [ecoute](#), [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=1768572685

Last update: **2026/01/16 15:11**

