



# DÉVELOPPER MA QUALITÉ D'ÉCOUTE



# ASTUCES ET RECOMMANDATIONS



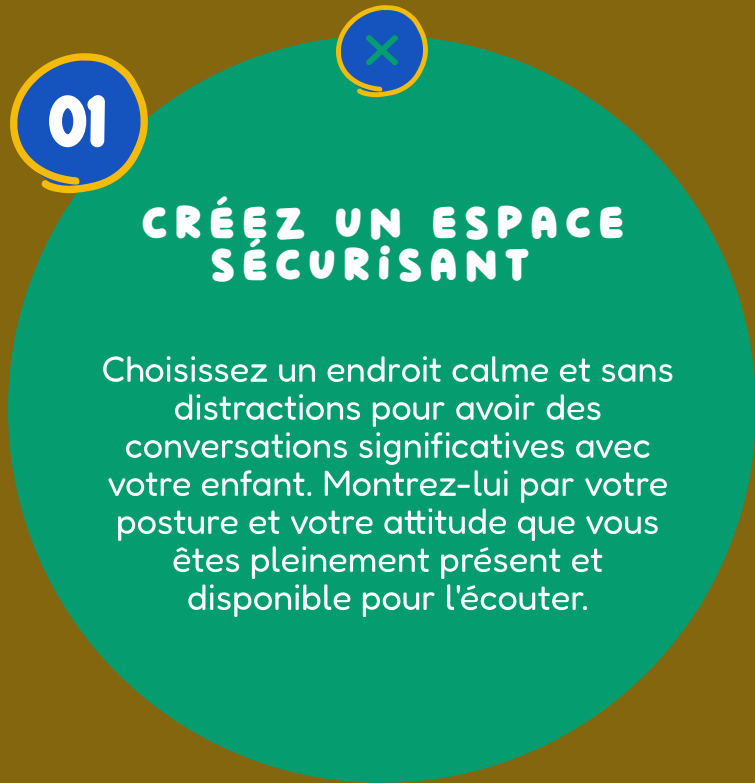


## **CHERCHEZ DES SOLUTIONS ENSEMBLE**

En cas de conflit ou de difficulté, ne vous concentrez pas uniquement sur le problème.

Écoutez le point de vue de votre enfant, validez ses émotions, puis cherchez ensemble des solutions acceptables pour tous.





01

## CRÉEZ UN ESPACE SÉCURISANT

Choisissez un endroit calme et sans distractions pour avoir des conversations significatives avec votre enfant. Montrez-lui par votre posture et votre attitude que vous êtes pleinement présent et disponible pour l'écouter.



## ADOPTER UNE POSTURE D'ÉCOUTE

Mettez-vous à la hauteur de votre enfant pour établir un contact visuel. Évitez d'interrompre et laissez-le s'exprimer librement. Votre attitude non verbale (regard, hochements de tête, etc.) montre votre engagement.

03



02

## VALIDEZ SES ÉMOTIONS

Accueillez les émotions de votre enfant avec bienveillance, sans les juger. Reformulez ce qu'il ressent pour lui montrer que vous comprenez ce qu'il vit.  
Par exemple : "Je vois que tu as une très grande colère".



## PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT

L'écoute empathique est une compétence qui s'améliore avec l'entraînement. Profitez de moments du quotidien (repas, jeux, trajets...) pour avoir des conversations profondes et pratiquer l'écoute active. Avec de la patience et de la bienveillance, vous créerez une relation de confiance et de respect mutuel avec votre enfant.

05



Grandir avec Mino



Isabelle Filliozat -  
L'écoute empathique



Idéerêka - Gérer les  
émotions de l'enfant  
avec l'écoute active



L'École de la Parentalité -  
Ressources pour  
les Parents



*Vidéos sur la  
Communication Non  
Violente (CNV)*





## IDÉERÊKA - GÉRER LES ÉMOTIONS DE L'ENFANT AVEC L'ÉCOUTE ACTIVE

Cet article présente des stratégies d'écoute active pour aider les parents à gérer les émotions de leurs enfants. Il aborde des techniques concrètes pour améliorer la communication et apaiser les tensions au quotidien.





## GRANDIR AVEC MINO

Ce site propose des articles sur le développement de l'écoute empathique en famille, soulignant son importance dans la communication et la résolution des conflits. Il offre également des conseils pratiques pour intégrer l'écoute empathique dans le quotidien familial.



*[Développer l'écoute empathique en famille](#)*



## L'ÉCOLE DE LA PARENTALITÉ - RESSOURCES POUR LES PARENTS

Ce site offre une variété de ressources sur la parentalité positive, y compris des articles et des vidéos sur l'écoute empathique et la communication bienveillante.





## ISABELLE FILLIOZAT - L'ÉCOUTE EMPATHIQUE

Isabelle Filliozat, experte en parentalité, propose des ressources, des conférences et des méditations sur l'écoute empathique. Son site est une excellente source d'informations pour les parents souhaitant améliorer leur communication avec leurs enfants.





## **YOUTUBE - VIDÉOS SUR LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)**

Recherchez des vidéos sur la CNV et l'écoute empathique sur YouTube. De nombreux experts partagent des conseils pratiques et des démonstrations sur la manière d'appliquer ces concepts dans la vie quotidienne. Par exemple, des vidéos de Marshall Rosenberg ou d'autres formateurs en CNV.