

## Suis-je un bon récepteur?

Source: L'Anonyme, Vol. 3, No. 1.

Les fêtes de fin d'année nous offrent l'opportunité de rencontres agréables avec parents et amis. Pour certains, il s'agit de la seule occasion dans l'année de se rencontrer et d'entretenir des relations chaleureuses avec des personnes chères. Dans ce contexte, savoir communiquer est essentiel, mais il faut également savoir écouter.

Le questionnaire suivant vous propose d'en faire l'évaluation.

Pour obtenir un profil personnel valable, il suffit de répondre honnêtement aux questions suivantes en attribuant le chiffre correspondant:

0 = Très souvent    1 = Habituellement    2 = Quelquefois    3 = Rarement

### Questions

|     |   |  |
|-----|---|--|
| 1.  | Pouvez-vous mettre de côté les préjugés que vous avez envers ceux qui vous parlent? |  |
| 2.  | Gardez-vous votre réponse jusqu'à ce que l'émetteur ait terminé?                    |  |
| 3.  | Écoutez-vous même si vous prévoyez ce qui va être dit?                              |  |
| 4.  | Si l'autre hésite, l'encouragez-vous à continuer?                                   |  |
| 5.  | Faites-vous la synthèse de ce qui est dit avec votre interlocuteur?                 |  |
| 6.  | Êtes-vous patient dans le dialogue?   |  |
| 7.  | Prenez-vous le temps d'écouter?   |  |
| 8.  | Donnez-vous toute votre attention?  |  |
| 9.  | Laissez-vous l'autre parler même s'il répète ou dévie?                              |  |
| 10. | Gardez-vous votre jugement pour la fin?   |  |
| 11. | Dépistez-vous l'idée principale dans ce qui est dit?                                |  |
| 12. | Le contexte vous sert-il à comprendre les mots?                                     |  |
| 13. | Comprenez-vous toutes les implications de ce qui est dit?                           |  |
| 14. | Vos interlocuteurs vous intéressent-ils comme individus?                            |  |
| 15. | Faites-vous un effort pour vous mettre à la place de vos interlocuteurs?            |  |
| 16. | Respectez-vous leurs idées, leurs opinions?   |  |
| 17. | Écoutez-vous tout volontairement?   |  |
| 18. | Pouvez-vous rester calme même si l'autre est excité ou enragé?                      |  |
| 19. | Percevez-vous les sentiments qui restent cachés?                                    |  |
| 20. | Laissez-vous l'autre finir sans l'interrompre?                                      |  |
| 21. | Donnez-vous toute votre attention, même à travers les distractions?                 |  |
| 22. | Pouvez-vous être longtemps sur la même longueur d'onde que votre interlocuteur?     |  |
| 23. | Encouragez-vous celui qui parle par des sourires, des coups de tête?                |  |
| 24. | Posez-vous des questions pour vous assurer que vous avez bien compris?              |  |

### Résultats

Plus la note est FAIBLE, meilleure est votre capacité comme récepteur.

0-24: Vous êtes très souvent un bon récepteur.

24-48: Vous êtes habituellement un bon récepteur.

48-60: Vous êtes quelquefois un bon récepteur.

60-72: Vous êtes rarement un bon récepteur.