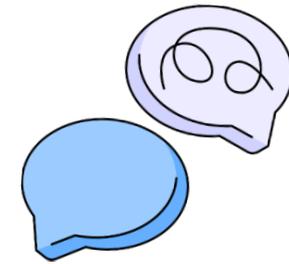


# PARLER



n°	Comportements conversationnels	Eventuels impacts sur l'interlocuteurs	Stratégies
1	débit rapide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nécessite un traitement rapide de l'information → <b>Charge cognitive accrue</b> → fatigue, décrochage</li> <li>• Peu d'espace pour placer un mot ou prendre la parole → <b>subir</b> l'écoute sans possibilité de parole</li> <li>• Négligence des besoins de l'interlocuteur → frustration/colère</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prise de conscience</b> (exemple : réécouter vos messages vocaux en vitesse X2 sur whatsapp)</li> <li>• Accepter votre tendance à parler vite par moment (exemple : "ça m'arrive de parler très vite parfois")</li> <li>• Accueillir les demandes pour parler moins vite (exemple : "je vais essayer de parler moins vite mais n'hésitez pas à me redire si je parle trop vite à nouveau")</li> </ul>
2	Volume fort	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritant</li> <li>• Imposant</li> <li>• Si prolongé, fatigue auditive → Difficultés à poursuivre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prise de conscience</li> <li>• Accepter cette tendance</li> <li>• <b>Accueillir les demandes</b> pour parler moins forts ("ah désolé, je vais parler moins fort")</li> </ul>
3	Prise de parole rapide	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustration</li> <li>• Irritation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaque petite pause de l'interlocuteur ne signifie pas qu'il a fini → <b>laisser la pause durer un peu plus</b></li> <li>• Difficile de retenir ce que vous voulez dire et faire durer la pause ? → cf point 11</li> </ul>
4	Parole continue	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reste en attente → fatigue et irritation</li> <li>• Difficulté à suivre et retenir l'information → <b>charge cognitive accrue</b> → fatigue et décrochage</li> <li>• Pas d'opportunité pour s'exprimer/réagir → frustration</li> <li>• Imposant</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensez à faire des pauses (équivalent de virgule et de point à l'écrit)</li> <li>• Utiliser des capteurs d'attention impliquant l'interlocuteur ("c'est ..., tu vois !", c'est ..., hein !)</li> </ul>
5	Couper la parole	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne peut pas finir ce qu'il est en train de dire → <b>irritation, décrochage</b></li> <li>• Cf point 7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quand cela arrive, pensez à <b>réparer</b> : "désolée tu disais ?"</li> </ul>
6	Maintien de la parole lors des chevauchements	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Devoir être en <b>compétition</b> pour parler → fatigue</li> <li>• Perçu comme dominant</li> <li>• <b>Sentiment de déséquilibre</b> dans la conversation et d'injustice</li> <li>• Cf point 7</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prise de conscience</b></li> </ul>



# ECOUTER



n°	Comportements conversationnels	Eventuels impacts sur l'interlocuteur	Stratégies
7	Ecoute	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte d'intérêt pour l'échange</li> <li>• Sentiment de dévalorisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cf. regard, écoute active, prise parole</li> </ul>
8	Pertinence des propos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recherche de lien</b> → charge cognitive accrue → fatigue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "rien à voir mais ça me fait penser à .."</li> </ul>
9	Question sans réponse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reste en attente → perte de patience → irritation</li> <li>• Peut être perçue comme <b>manque de respect</b> / négligence, en fonction de l'asymétrie de la relation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si <b>pas entendu</b>, "désolé(e), tu peux répéter ?"</li> <li>• Si <b>pas de réponse/en train de réfléchir</b> : l'exprimer ("attends/je sais pas, laisse-moi réfléchir")</li> </ul>
10	Demande sans réponse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cf point 9 question sans réponse</li> </ul>	<p>Si <b>pas entendu</b> : "je m'excuse, j'étais ailleurs"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si <b>hésitation</b> à accepter/refuser : exprimer l'hésitation ("j'hésite", "je sais pas trop"), demander un délai ("laisse-moi réfléchir/voir si je peux", "attends 2 mn", "laisse-moi 5 mn pour réfléchir, euh")</li> <li>• Si <b>difficulté à dire non</b> : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mise en attente + non = pire qu'un non</li> <li>2. Pensez à nuancer votre refus ("j'aurais bien aimé ... mais je ne peux pas" "désolé(e) mais je ne peux pas")</li> <li>3. Ne vous imposez pas à donner une justification/explication</li> <li>4. Si vous voulez justifier/expliciter le refus, exprimez d'abord votre refus puis la justification et non l'inverse.</li> <li>5. Evitez les longues explications, elles risquent d'être perçues comme une excuse.</li> </ol> </li> </ul>
11	Ecoute passive	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impression de <b>ne pas être écouté(e)</b> → cf point 7</li> <li>• Cf. point 12 : Regard absent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ah ok, ah bon, c'est vrai ?!, sérieux, ah ouais, eh ben,</li> </ul>
12	Regard absent	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impression de <b>ne pas être écouté(e)</b> → cf point 7</li> <li>• Difficulté à <b>s'adapter</b> à son interlocuteur (devrais-je répéter ? m'a-t-il bien entendu ? ce que je raconte l'intéresse-t-il ?) → effort d'adaptation accrue → fatigue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pensez à lever la tête et à regarder votre interlocuteur, ce qu'il fait, ce qu'il regarde, ce qu'il montre → <b>prêter attention à son interlocuteur</b></li> </ul>



# COMPRENDRE

n°	Comportements conversationnels	Eventuels impacts sur l'interlocuteurs	Stratégies
13-15	Finalité récit, long récit, compréhension	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attente et <b>recherche d'indices</b> pour comprendre la finalité → <b>charge cognitive accrue</b> → fatigue &amp; décrochage</li> <li>• Usage fréquent des pronoms (il/elle, lui, le/la/l') dans un long récit → travail de recherche des <b>référents</b> (c'est qui il ?) → <b>charge cognitive accrue</b> → fatigue et décrochage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "tout ceci pour dire que ..."</li> <li>• Vers le milieu/ la fin du récit penser à réintroduire le référent pour plus de clarté (ex : elle est venue → <b>la fille</b> est venue)</li> </ul>



Imaginez votre interlocuteur après un cocktail avec plusieurs de ces ingrédients !

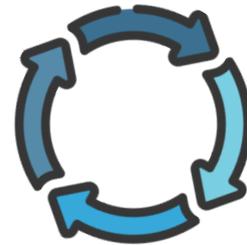
Il est évidemment difficile d'appliquer toutes ces stratégies en même temps !!

Il faut donc les mettre en place **les unes après les autres** :



Ciblez **un seul élément**, celui qui vous semble le plus facile à appliquer en 1er.

Ciblez un 4ème élément lorsque le 3e élément devient plus ou moins **automatique**.



Ciblez un 2ème élément lorsque le 1er élément devient plus ou moins **automatique**.

Ciblez un 3ème élément lorsque le 2e élément devient plus ou moins **automatique**.

