

# TABLE DES MATIÈRES

<b>ÉCOUTER : POUR QUOI FAIRE ?</b>	<b>5</b>
QUE COÛTE L'ÉCOUTE ? .....	8
MESSAGES RISQUÉS.....	12
RÉCAPITULONS L'INTÉRÊT ET LES CONDITIONS DE L'ÉCOUTE !.....	22
<b>COMPRENDRE ET DÉCODER LES ÉMOTIONS</b>	<b>25</b>
À QUOI SERT DE S'ÉMOUVOIR ?.....	25
ÉMOTIONS INTERDITES ET OBLIGATOIRES : ÉPONGE OU AUTRUCHE ? .....	29
FONCTION BIOLOGIQUE ET LANGAGE CORPOREL DES ÉMOTIONS .....	33
DÉCODAGE DES ÉMOTIONS PAR LA SYNTONIE.....	49
POSTURE D'ÉCOUTE .....	57
RÉCAPITULONS LE DÉCODAGE DES ÉMOTIONS !.....	63
<b>POSER DES QUESTIONS DE CLARIFICATION</b>	<b>67</b>
TYPES DE QUESTION .....	68
QUESTIONS RISQUÉES .....	72
QUESTIONS DE CLARIFICATION GÉNÉRALE .....	75
QUESTIONS POUR DÉPOSER L'ÉMOTION .....	76
QUESTIONS POUR PRÉCISER LE FAIT QUI EST DÉCLENCHÉUR ÉMOTIONNEL.....	79

QUESTIONS POUR EXPLICITER L'OBJECTIF OU LE BESOIN.....	82
QUESTIONS POUR CERNER LES FREINS ET LES LEVIERS À L'ACTION .....	89
QUESTIONS POUR DÉTERMINER L'ACTION SOUHAITÉE .....	91
EN BREF : QUELLES QUESTIONS CHOISIR SELON L'ENJEU DE L'ÉCHANGE ?.....	94
<b>REFORMULER</b>	<b>99</b>
TECHNIQUES DE REFORMULATION .....	100
À QUOI SERT DE REFORMULER ?.....	107
RÉCAPITULONS LA REFORMULATION !.....	109
<b>PRATIQUER L'ÉCOUTE ÉMOTIONNELLE</b>	<b>111</b>
TECHNIQUES D'ÉCOUTE ÉMOTIONNELLE.....	112
À QUOI SERT L'ÉCOUTE ÉMOTIONNELLE ? .....	118
TOUS LES RESENTIS SONT ACCEPTABLES !.....	120
VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL.....	123
RÉCAPITULONS L'ÉCOUTE ÉMOTIONNELLE !.....	124
<b>COMPRÉHENSION !</b>	<b>125</b>
RISK.....	125
RÉCEPTION .....	127
ÉMOVIE : TEST SUR LES ÉMOTIONS INTERDITES ET OBLIGATOIRES .....	130
REFLET .....	132
J'TE COMPRENDS PAS : SOIS PLUS CLAIR !.....	133
TÉLÉPATHE .....	133
ÉCLAIRÉMOIS ! .....	135

CONFIDENCE POUR CONFIDENCE .....	136
DRILL D'ÉCOUTE ET DE CLARIFICATION .....	141
COMPRENDRE SANS TOUT « À PRENDRE ».....	146
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>149</b>