**Test de l'écoute active**

Mesurez la qualité de votre écoute en répondant à ces questions, d'après ces 4 possibilités :  
**Toujours, Normalement, Parfois, Jamais**  
  
  1. Êtes-vous attentif lorsque les autres vous parlent ?   
  
  2. Aimez-vous observer les autres?   
  
  3. Donnez-vous un "feedback" non verbal lorsque votre interlocuteur s'adresse à vous ? (ex. : hochement de tête, sourire, etc.)   
  
  4. Prenez-vous des notes lorsque quelqu'un vous fournit des indications de la plus haute importance ?   
  
  5. Laissez-vous les autres finir d'exposer leur point de vue avant de commencer à imposer le vôtre ?   
  
  6. Vous en tenez-vous au sujet ou avez-vous tendance à bifurquer constamment ?   
  
  7. Êtes-vous ouvert au point de vue qu'émet votre interlocuteur ?  
  
==============================================  
  
Résultats  
  
  Chaque TOUJOURS vous donne 5 points ;  
  Chaque NORMALEMENT vous donne 4 points ;  
  Chaque PARFOIS vous donne 3 points,  
  et chaque JAMAIS vous donne 1 point.  
  
  Faites l'addition de tous vos points.  
  
 **Entre 30 et 35 points** : Votre capacité d'écoute est extraordinaire. Votre compagnie, professionnelle et   personnelle, doit être très enrichissante.  
  
 **Moins de 30 points** : Vous n'êtes pas un inconditionnel de l'écoute. Vous le faites quand cela fait  votre affaire. Vous pourriez être un peu plus attentif à l'autre.  
  
 **Moins de 25 points** : Vous avez beaucoup à faire dans ce domaine. Cultivez un intérêt réel pour l'autre. Arrêtez de penser à votre point de vue lorsque l'autre tente de vous livrer le sien. Souvenez-vous de cette sage maxime :

**"La raison pour laquelle nous avons 2 oreilles et seulement une bouche, c'est que nous devons écouter 2 fois plus".**