Centre de services scolaire de Laval
Québec

Améliorer son écoute

Inscris la date où tu fais l'évaluation de tes stratégies et coche celles que tu utilises déjà. Refais cette même évaluation dans quelques semaines.		Autoévaluation	
		Date	Date
SE PRÉPARER MENTALEMENT À ÉCOUTER	▪ Réviser ses notes avant le prochain cours		
	▪ Faire une lecture en lien avec la matière		
	▪ Reparler de la avant le cours avec une personne qu'on apprécie		
SE PRÉPARER À ÉCOUTER	▪ S'asseoir le plus près possible de l'enseignant		
	▪ Regarder et observer l'enseignant lorsqu'il parle		
	▪ S'abstenir de boire de l'alcool, des boissons énergisantes, de consommer des drogues ou de manger trop lourdement avant le cours		
FAIRE DE L'ÉCOUTE ACTIVE	▪ Placer toute sa concentration sur ce que dit l'enseignant		
	▪ Associer la matière avec ses propres connaissances (ça me fait penser à …)		
	▪ Se donner comme but de retenir l'essentiel		
	▪ Prendre quelques notes écrites		
	▪ Écrire ses questions pour s'en souvenir et les poser plus tard		
LORSQU'ON ÉCHANGE OU QU'ON PREND LA PAROLE	▪ Regarder la personne avec qui on échange		
	▪ Exprimer ses idées et opinions clairement, avec des mots que l'on connait		
	▪ Démontrer de l'intérêt à ce que dit l'autre personne		
	▪ Poser des questions lorsqu'on ne comprend pas tout		
	▪ Tenter de répondre aux questions qu'on nous pose même si on n'est pas certain de la réponse		

Parmi les stratégies proposées :

1) Surligne en jaune celles que tu as ajoutées à tes habitudes
2) Surligne en vert celles que tu trouves les plus efficaces

Nathalie Landry et Michelle Émond, conseillères pédagogiques, Service de l'éducation des adultes, de la formation professionnelle et aux entreprises