Voici quelques points à considérer pour qu'un reflet empathique soit efficace

Avant toute chose, détendez-vous en vous rappelant que la qualité de présence et l'intention sont beaucoup plus importantes que de trouver les bons mots.

1. Toujours offrir un reflet sous forme de question (plutôt que d'affirmation – on tente de deviner).
2. Éviter de refléter les opinions.
3. Refléter le rêve du besoin (plutôt que le manque)
4. Faire des reflets en « girafe de rue » (en langage usuel, adapté à la personne et/ou la situation).
5. Refléter au même niveau de ce dont la personne est consciente d'elle-même (éviter de deviner des motivations sous-jacentes loin loin).
6. Porter attention aux permissions que vous avez ou n'avez pas – commencer avec reflets « légers », synthèse – pour établir la confiance.

SOURCE: Extrait de la formation Empathie - Le pouvoir de l'écoute spiralis.ca