

	Définition	Circonstances d'utilisation	Effet	Niveau de relation requis	Exemple	À ne pas faire
Reflet empathique	Reformulation de sa perception du sentiment de l'autre	Validation de la perception	Sentiment d'être compris	Peu importe	Vous me semblez inquiet, je perçois que...	Interrompre, sympathie, s'écarter, ne pas peser ses mots
Question ouverte	Permet de développer et explorer	Approfondir, clarifier, préciser	Mieux se comprendre	Peu importe	Comment vous vous êtes senti?	Trop de questions, trop larges, complexes
Résumé	Combinaison de reflets empathiques	Clarifier, se situer vs travail fait, beaucoup d'informations	Recentrer, reprendre le fil.	Peu importe	Ce que j'ai compris...	Trop souvent, trop long, dans des mots identiques
Empathie avancée	Exprime une compréhension plus profonde, dit le non-dit	Amener la personne à voir ce qu'elle ne voit pas	Fait progresser la discussion, plus de conscience et compréhension	Connaissance un peu plus profonde de la personne	Je pense qu'il y a de l'insécurité. Serait-ce possible que...?	Juger, idem reflet empathique
Interprétation	Vérification d'une hypothèse ou explication	Proposer une vision alternative	Prise de conscience	Idem précédent	Précédent, plus « ça peut être lié à... »	Imposer, langage thérapeutique
Confrontation	Montrer une contradiction	Lors de contradiction ou ressource inexploitée	Mieux voir ses croyances irréalistes	Plus de confiance	Tu dis que..., mais tu dis aussi que...	Confronter pour répondre à ses propres besoins
Immédiateté	Parler de l'ici et maintenant, de la relation	Malaise, tension, vérifier alliance	Plus de confiance et de transparence, pas de non-dit	Plus de confiance	Tu as l'air mal à l'aise, comment reçois-tu mon commentaire?	Avoir peur
Auto-dévoilement	Faire référence à sa propre expérience	Normaliser, aider à s'ouvrir et approfondir, démystifier	Rassure, confiance, ouverture	Peu importe	J'ai déjà vécu ça aussi, je comprends.	Trop souvent, trop long, sur problème non réglé