

Comparatif des habiletés relationnelles

	Définition	À ne pas faire
Écoute	Centrée sur l'autre, présence, observation, attention, écoute de soi et de l'autre, écoute des dimensions (cognitives, affectives, somatiques, comportementales, relationnelles), recherche de signification.	Écoute partielle, mécanique, théorique, filtrée, évaluative, sympathique, etc.
Respect	Acceptation (inconditionnelle), non jugement, partir des attentes de la personne, maintenir compétence et reconnaître ses limites, s'intéresser, bienveillance, tenir pour acquise la bonne volonté de l'autre, éthique, confidentialité, secret professionnel.	Juger, imposer ses valeurs et croyances, prendre trop de place, ne pas suivre le rythme de l'autre, être inconstant.
Empathie	Capacité à comprendre l'autre, se mettre à sa place, en utilisant l'émotion ou le sentiment ressenti, perspicacité + savoir-faire + affirmation.	Faire preuve de sympathie (je deviens l'autre et me perds), perdre la distance, sur-utilisation.
Authenticité	Être soi-même, congruence entre ce qui est ressenti et ce qui est démontré et communiqué, spontanéité + tact.	Essayer de jouer un rôle qui n'est pas le nôtre, oublier notre non verbal, tout dire en tout temps.
Spécificité	Aider à explorer en termes concrets et précis, savoir où on s'en va, distinguer l'essentiel du superficiel.	Manquer de direction, banaliser ce que la personne dit et généraliser par rapport à un thème, ne pas avoir de cadre sur lequel s'appuyer, trop de langage thérapeutique.