

# La synchronisation et l'écoute

## ● C'est quoi se synchroniser ???

Se synchroniser, c'est adopter le mode de communication de son interlocuteur. Il faudra développer notre sens de l'écoute et notre sens de l'observation pour reproduire ce que l'on entend et ce que l'on voit, mais aussi ce que l'on ressent. C'est en quelque sorte se brancher sur la même longueur d'onde que notre interlocuteur.

## Dans quel but ?

Une manière de stimuler la qualité du premier contact est très certainement de « ressembler » à mon interlocuteur (synchronisation), selon le principe universel que nous nous sentons proche des gens qui nous ressemblent. La communication en sera meilleure. Nous pourrions nous comprendre mieux en étant sur la même planète.

## Comment se synchroniser ?

Dans notre vie de tous les jours, nous appliquons déjà cette technique d'une manière empirique. Nous adaptons naturellement notre manière de parler (je ne m'exprime pas de la même manière si je parle à un ministre ou à un adolescent).

Un bébé qui répond au sourire de sa maman, ne fait rien d'autre que de se synchroniser sur les mimiques du visage de sa mère, mais aussi sur ses émotions.

La synchronisation ne devra pas se faire de façon mécanique. Il faudra donc éviter de "singer" votre interlocuteur.

Nous allons nous synchroniser sur trois aspects ( l'auditif , le visuel, l'état émotionnel ).

Nous allons donc aussi écouter.

Nous allons adapter les mêmes comportements ( ou tout du moins nous en approcher ).

L'habillement, les gestes,  
la posture, le look ...

Les mots, le message, le  
ton de la voix, le débit, le  
vocabulaire, l'accent...

L'attitude, les émotions,  
les croyances, les valeurs

