

Cours n° : 02

La reformulation

La reformulation c'est tout simplement faire une nouvelle formulation, d'un même contenu ou dire avec d'autres mots. C'est donc redire d'une manière plus synthétique et plus concise ou d'une façon plus claire et plus explicite les pensées et les sentiments préalablement exprimés. C'est aussi une forme de message de retour qui montre qu'une communication réelle est entrain de s'établir entre les interlocuteurs. C'est une pratique plus courante à l'oral qu'à l'écrit.

Quelques conditions pour réussir l'exercice de reformulation :

- ★ Ecouter son interlocuteur.
- ★ Comprendre et analyser les sens détoné et connoté.
- ★ Etre fidèle à la pensée de l'émetteur.
- ★ Choisir la bonne reformulation selon notre objectif conversationnel.
- ★ Savoir placer sa reformulation dans la reformulation.
- ★ Avoir un lexique.

Ses objectifs :

- ★ Montrer qu'on est dans une écoute active de destinataire.
- ★ Montrer qu'on est attentif et réceptif a contenu de la conversation.
- ★ Inciter l'autre à nous donner un supplément d'information.
- ★ Donner à l'interlocuteur l'occasion de répondre et de reformuler à son tour.
- ★ Permettre à débat d'avancer et d'amorcer d'autres sujets.
- ★ Constituer des synthèses partielles à fin de fluidifier le discours.

Techniques : ses types et quelques formules de reformulation

Reformulation narrative	Explication	1. C'est la plus simple .Reprendre le ou les mots clés qui ont été dit. 2. Répéter sous forme de question.
	Exemples	A : En ce moment, c'est difficile ...je me sens <u>fatigué</u> . B : Je comprends, tu te sens <u>fatigué</u> !
Reformulation reflet ou miroir	Explication	Paraphraser avec ses propres mots les émotions ressent et qu'il essaye de communiquer.
	Exemples	A : Quand je la vois, j'ai le cœur qui s'emballe, j'ai la tête qui tourne, j'ai envie de lui parler mais ma langue se tord et mes mots se perdent ... B : <u>Tu veux dire que</u> tu es déjà amoureux d'elle !
Reformulation inductive	Explication	Reformuler plus clairement des sentiments et des opinions non émises par l'émetteur et qui sont introduits comme une déduction ou comme une interprétation.
	Exemples	En résumé ...En gros...Si je résume...Au final...En deux mots...En somme... Il se termine par question de vérification : C'est bien ça/cela ? N'est-ce pas ?
Reformulation inversée	Explication	C'est inverser le rapport dit et non dit. Elle va au-delà de ce qui dit et lit entre les lignes.
	Exemples	A : C'est compliqué avec les grosses agences, on y perd un temps fou. B : Tu penses donc que nous devrions travailler avec les petites agences ou alors nous charger nous-mêmes de notre communication?

Merci