



L'art de la reformulation

Transformez vos échanges professionnels et personnels

Des exercices pratiques à décliner



[@isabelle_turlotte_therapie](#)
Psy - Gestalt praticienne

Pourquoi maîtriser l'art de la reformulation ?

Écouter, ce n'est pas seulement entendre.

C'est comprendre, refléter et permettre à l'autre d'approfondir sa pensée.

Pourquoi la reformulation est essentielle ?

Nous croyons souvent bien écouter, mais sans le savoir, nous interrompons, interprétons ou donnons des conseils non sollicités.

Résultat ? Des échanges qui manquent de clarté, des malentendus, et parfois même, de la frustration.

📌 A quoi sert la reformulation ?

- ✅ Elle évite les malentendus, améliore la collaboration et renforce le leadership.
- ✅ Elle favorise une vraie compréhension mutuelle et renforce la connexion émotionnelle.
- ✅ Elle permet de se sentir entendu et soutenu.
- ✅ Elle aide à clarifier, apaiser et mieux comprendre l'autre.
- ✅ Elle facilite des échanges constructifs et efficaces.



Ce guide vous offre des outils concrets et immédiatement applicables pour améliorer vos interactions dès aujourd'hui.

À travers des exercices pratiques, vous apprendrez à reformuler efficacement pour créer des relations plus harmonieuses et impactantes.

 **Prêt(e) à transformer votre communication ?
C'est parti !**



@isabelle_turlotte_therapie
Psy - Gestalt praticienne

Les fondamentaux de la reformulation -

Les 3 niveaux de reformulation

Pour maîtriser la reformulation, il est important de la décliner en trois niveaux :

✦ **Reformulation simple** : Redire l'essentiel du message avec d'autres mots.

✦ **Reformulation approfondie** : Mettre en lumière l'émotion sous-jacente ou l'intention implicite.

✦ **Reformulation questionnante** : Inviter l'interlocuteur à préciser sa pensée.

Exemple :

◆ **Phrase donnée** : "Je suis débordée, je n'arrive plus à tout gérer au travail."

✓ **Reformulation simple** : "Tu ressens une charge de travail trop lourde en ce moment."

✓ **Reformulation approfondie** : "Tu te sens peut-être submergée et en manque de ressources pour tout gérer ?"

✓ **Reformulation questionnante** : "Qu'est-ce qui te pèse le plus dans ta charge de travail ?"



Les fondamentaux de la reformulation -

Les pièges de la reformulation

Nous avons tendance à tomber dans des pièges courants en reformulant : **minimisation, conseil déguisé, justification, jugement, interprétation, réassurance ...**

Voici comment les éviter.

✦ **Remplacer l'interprétation par la clarification**

✦ **Accueillez sans minimiser ni rassurer à tout prix**

✦ **Évitez les conseils déguisés en reformulation**

Exemple :

◆ **Phrase donnée** : "Je suis stressée par cette présentation importante."

✗ **Mauvaise reformulation** : "Mais non, ne t'inquiète pas, ça va bien se passer !" (minimisation)

✓ **Reformulation améliorée** : "Tu ressens du stress à l'idée de cette présentation, qu'est-ce qui t'inquiète le plus ?"



👉 À vous de jouer !

Les 3 niveaux de reformulation

Reformulez ces phrases en appliquant les trois niveaux :

- ◆ "Mon manager ne remarque jamais mon travail."
- ◆ "J'ai peur de demander une augmentation, je ne sais pas comment m'y prendre."
- ◆ "Je suis débordé par tous ces projets en même temps."



[@isabelle_turlotte_therapie](#)
Psy - Gestalt praticienne

👉 Idées de reformulation :

◆ **Phrase donnée** : "Mon manager ne remarque jamais mon travail."

✓ **simple** : "Tu as l'impression que ton travail passe inaperçu."

✓ **approfondie** : "Tu aimerais plus de reconnaissance pour tes efforts ?"

✓ **questionnante** : "Qu'est-ce qui te ferait sentir davantage valorisée ?"

◆ **Phrase donnée** : "J'ai peur de demander une augmentation, je ne sais pas comment m'y prendre."

✓ **simple** : "Tu ressens une appréhension à l'idée d'aborder le sujet."

✓ **approfondie** : "Tu crains peut-être une réaction négative ou un refus ?"

✓ **questionnante** : "Quelles seraient les raisons qui justifieraient cette augmentation selon toi ?"



👉 Idée de reformulation :

◆ **Phrase donnée** : "Je suis débordé par tous ces projets en même temps."

✓ **simple** : "Tu te sens submergé par la quantité de travail."

✓ **approfondie** : "Cette charge de travail te met sous pression et crée de l'anxiété."

✓ **questionnante** : "Comment pourrais-tu hiérarchiser ces projets selon leur importance ?"

Alors, c'était comment de vous livrer à ce petit exercice ?



Et si on poursuivait avec les pièges de la reformulation maintenant ?



👉 À vous de jouer !

Les pièges de la reformulation

Trouvez l'erreur et reformulez ces phrases :

- ◆ "J'ai du mal à trouver ma place dans l'équipe."
- ✗ "Arrête de te prendre la tête, tout le monde t'apprécie !"

- ◆ "Je n'arrive pas à faire passer mes idées en réunion."
- ✗ "Tu devrais être plus assertif, impose-toi !"

- ◆ "Je suis stressé par cette réunion importante."
- ✗ "C'est rien, respire un bon coup et ça ira !"



@isabelle_turlotte_therapie
Psy - Gestalt praticienne

👉 Eviter les pièges :

◆ "J'ai du mal à trouver ma place dans l'équipe."

✗ **Mauvaise reformulation :**

"Arrête de te prendre la tête, tout le monde t'apprécie !" :

Minimisation

✓ **Meilleure reformulation :**

"Tu ressens un manque d'intégration, qu'est-ce qui te donne cette impression ?"

◆ "Je n'arrive pas à faire passer mes idées en réunion."

✗ **Mauvaise reformulation :**

"Tu devrais être plus assertif, impose-toi !" : **Conseil déguisé**

✓ **Meilleure reformulation :**

"Tu ressens une frustration à ne pas être entendu, comment aimerais-tu qu'on t'écoute mieux ?"



👉 Eviter les pièges :

◆ "Je suis stressé par cette réunion importante."

✗ Mauvaise reformulation :

"C'est rien, respire un bon coup et ça ira !" : **Minimisation**

✗ Mauvaise reformulation :

"Tu n'es jamais prêt(e) à temps, c'est toujours pareil !" :

Jugement

✓ Meilleure reformulation :

"Cette réunion te semble vraiment importante, qu'est-ce qui t'inquiète particulièrement ?"

Bravo ! 🙌🙌🙌



Astuces pratiques pour intégrer la reformulation au quotidien



- Prenez un temps de réflexion avant de répondre.
- Écoutez activement sans préparer votre réponse.
- Posez des questions avant de reformuler.



Votre défi 7 jours pour pratiquer la reformulation !

✦ Pratiquer la reformulation en couple :

◆ "J'ai l'impression que tu ne m'écoutes jamais."

✓ **Simple** : "Tu ressens un manque d'attention de ma part."

✓ **Approfondie** : "Tu aimerais que je sois plus attentif quand tu me parles ?"

✓ **Questionnante** : "Comment aimerais-tu que je te montre que je suis présent à ce que tu partages ?"

✦ Pratiquer la reformulation avec les enfants :

◆ "J'ai eu une mauvaise note, je suis nulle en maths."

✗ **Mauvaise reformulation** :

"Mais non, tu es intelligente, c'est juste un accident."

(Minimisation)

✓ **Meilleure reformulation** :

"Tu es déçue de ta note, qu'est-ce qui a été le plus difficile pour toi ?"





Pour aller plus loin

Je suis Isabelle Turlotte, psychopraticienne en Gestalt thérapie et hypno-coach, spécialisée dans l'accompagnement des femmes perfectionnistes et des professionnels en quête de communication authentique.

Depuis plusieurs années, j'aide mes clients à mieux s'exprimer et à créer des relations plus fluides et apaisées, que ce soit au travail, en couple ou en famille.

Mon approche



Gestalt Thérapie :

Une approche humaniste etholistique qui met l'accent sur la conscience de soi et l'interaction avec son environnement.

Hypno-coaching :

pour développer des compétences relationnelles pour des échanges plus fluides et impactants.

 **Je reçois en cabinet à Versailles ou à distance en Visio**

 E-mail : isabelle.turlotte@gmail.com

 Téléphone : 06.07.80.08.06

 Site web : <https://psychotherapie-hypnose-versailles.fr/>

Suivez-moi pour plus de conseils et de ressources !




@isabelle_turlotte_therapie
Psy - Gestalt praticienne



Instagram
(@isabelle_turlotte_therapie)
Instagram photos and videos
 [instagram.com](https://www.instagram.com)