



## Parler - Bouger

- ✓ Nous parlons avec la bouche, chacun le sait
- ✓ On dit parfois "un silence en dit beaucoup"
- ✓ On parle, sans en être conscient, avec notre corps : les yeux, les mains, les épaules, etc... C'est la **COMMUNICATION NON VERBALE**
- ✓ Elle veut dire beaucoup, parfois même l'inverse de notre communication verbale

### Communication non verbale

- ✓ Un double usage :
  - Pour nous exprimer
  - Pour 'déchiffrer' les autres (recueil de témoignages)
- ✓ ATTENTION !
  - Le langage corporel n'est pas une "langue universelle". Sa lecture doit toujours être faite avec la connaissance de notre interlocuteur



### La Posture

- La façon dont nous nous tenons envoie des signaux forts sur notre niveau de confiance et notre ouverture d'esprit
- ✓ **POSTURE OUVERTE** : épaules détendues, dos droit, bras non croisés. Elle suggère la confiance, l'ouverture et la réceptivité
- ✓ **POSTURE FERMÉE** : bras croisés, épaules rentrées, corps penché en avant ou en arrière. Elle peut indiquer une attitude de défense, de l'ennui, de la peur ou un manque d'intérêt

### Le contact visuel et le Regard

- On dit que les yeux sont le miroir de l'âme. Leur usage est crucial.
- ✓ **CONTACT VISUEL SOUTENU ET NON AGRESSIF** : Il démontre l'intérêt, l'honnêteté et la confiance
- ✓ **REGARD FUYANT** : Il peut signifier de la timidité, de l'insécurité, de la gêne ou même le mensonge
- ✓ **REGARD INSISTANT OU TROP INTENSE** : Il peut être perçu comme menaçant ou intimidant

### Les expressions faciales

- Le visage est capable de communiquer des émotions instantanément
  - ✓ **LE SOURIRE** : Signe universel de bonheur, de convivialité et d'ouverture
  - ✓ **LE FRONCEMENT DES SOURCILS** : Il peut exprimer la confusion, la colère ou le désaccord
  - ✓ **LES MICRO-EXPRESSIONS** : Expressions faciales très brèves qui trahissent une émotion réelle

### Les mains et les bras

- Les gestes accompagnent souvent la parole et en disent long sur notre état d'esprit
  - ✓ **MAINS VISIBLES ET GESTES OUVERTS** : Utiliser les mains pour illustrer nos propos montre notre enthousiasme, notre passion et notre sincérité
  - ✓ **SE FROTTER LES MAINS, JOUER AVEC UN OBJET** : Signe de nervosité ou d'anxiété
  - ✓ **MAINS DANS LES POCHE** : Cela peut être perçu comme un manque de confiance, du désintérêt, de l'impolitesse

### La distance

- La distance que l'on maintient avec les autres révèle la nature de la relation.
  - ✓ **DISTANCE INTIME** : Très proche, réservée aux relations étroites
  - ✓ **DISTANCE PERSONNELLE** : Pour les amis et les proches
  - ✓ **DISTANCE SOCIALE** : Pour les interactions professionnelles ou formelles – respect des convenances
  - ✓ **DISTANCE PUBLIQUE** : Forcément plus ou moins distant pour s'adresser à un groupe

### Voix, volume, vitesse

- Ce n'est pas une communication corporelle à proprement parler mais notre ton et notre débit vocal sont indissociables du langage non verbal
  - ✓ **VOIX POSÉE, DÉBIT RÉGULIER** : Donne une impression de calme et de maîtrise
  - ✓ **VOIX FORTE ET RAPIDE** : Peut suggérer de l'excitation, de l'urgence ou de l'anxiété
  - ✓ **VOIX FAIBLE ET LENTE** : Peut indiquer un manque de confiance ou d'énergie

### Les défis culturels posés par la communication corporelle

- Selon notre culture personnelle, on peut être amené à avoir un langage corporel particulier, plus difficile à interpréter quand on appartient à une autre culture

### Le contact visuel direct

- ✓ Le contact visuel direct est un signe d'honnêteté, de confiance et d'attention en Occident
- ✓ Dans d'autres cultures, il peut être considéré comme un manque de respect, une provocation ou de l'agressivité, surtout vis-à-vis d'un aîné ou d'un supérieur
- ✓ Dans cette culture, un regard fuyant est souvent un signe de respect et d'humilité, mais sera considéré comme un manque de franchise en Occident

### La distance personnelle

- ✓ **CULTURES À "HAUT CONTACT"** : En Amérique latine, au Moyen-Orient et en Europe du Sud, les gens se tiennent plus près les uns des autres pendant une conversation, et les contacts physiques comme les tapes sur l'épaule ou le dos sont fréquents
- ✓ **CULTURES À "FAIBLE CONTACT"** : Dans les cultures asiatiques, nord-américaines ou d'Europe du Nord, on préfère une distance plus grande et les contacts physiques avec des inconnus sont rares ou réservés aux relations intimes

### Les salutations

- ✓ **LA POIGNÉE DE MAIN** : Alors qu'une poignée de main ferme est un signe de confiance en Occident, une poignée de main plus douce est la norme dans certaines cultures africaines. En Turquie, une poignée de main ferme est jugée agressive
- ✓ **LA BISE** : Elle est très courante en France et dans d'autres pays d'Europe du Sud, mais peut être très inhabituelle ou inconfortable dans des cultures nordiques, asiatiques ou anglo-saxonnes
- ✓ **LA RÉVÉRENCE** : Au Japon et dans d'autres pays d'Asie, la révérence est une salutation traditionnelle et un signe de respect. Plus la révérence est basse, plus le respect est grand

