

ANNEXE

COMMUNICATION NON VERBALE

QU'EST-CE QUI FAIT PARTIE DE LA COMMUNICATION NON VERBALE ?

- Langage corporel et attitude
- Expressions du visage, qui reflètent vos émotions
- Gestes
- Contact visuel
- Espace
- Voix

LANGAGE CORPOREL

Nous utilisons le langage corporel ou la communication non verbale pour soutenir nos paroles. Cette communication non verbale est inconsciente, mais importante. Le langage corporel en dit plus long que la communication verbale. Il existe de très nombreuses formes de communication non verbale.

Quelques exemples :

Contact Physique : serrer la main, tapoter dans le dos, embrasser sur la joue.

Gestes : être silencieux, pointer du doigt, lever le pouce

Distance : s'asseoir près de quelqu'un, en laissant de l'espace entre vous et l'autre personne.

Expression du visage : froncer les sourcils, rire, écarquiller les yeux.

EXPRESSION DU VISAGE

Le visage est évidemment un mode de communication important. Au quotidien, nous ne faisons que prêter attention au visage des autres. Une combinaison entre expressions du visage et langage corporel permet au message d'être véhiculé de manière aussi complète que possible. Plusieurs techniques vous permettent d'utiliser les expressions de votre visage dans la communication.

RENFORCER

Votre expression du visage exagère une émotion donnée pour veiller à ce qu'elle soit clairement véhiculée.

Par exemple, en fronçant davantage vos sourcils pour indiquer que vous remettez en doute la réponse d'un participant à la formation/à l'atelier.

ANNEXE

NEUTRALISER

Vous adoptez un regard neutre pour dissimuler votre propre émotion.

Par exemple, lorsqu'une personne fait ou dit quelque chose qui va à l'encontre de vos valeurs et que vous ne voulez pas que d'autres participants perçoivent votre colère ou votre incompréhension.

MASQUER

Vous montrez une émotion tout autre de celle que vous ressentez effectivement. Par exemple lorsque vous vous sentez triste, mais affichez un visage jovial.

CONTACT VISUEL

Qu'est-ce que la communication non verbale sans contact visuel ?

Le contact visuel est la communication qui suit en regardant quelque chose, mais aussi pendant que vous regardez une personne ou une chose, et ce que vous regardez.

Le contact visuel est notamment une manière de demander un feed-back. Vous regardez une personne car vous voulez susciter une réaction. De plus, le contact visuel permet à l'autre de clairement comprendre qu'il peut y avoir une communication.

On communique également avec le mouvement de ses yeux. Normalement, les personnes regardent celle qui parle et bougent les yeux quand elles parlent elles-mêmes. Lorsqu'une personne a besoin de temps pour mettre de l'ordre dans ses pensées, vous pouvez un peu détourner le regard pour faire comprendre à l'autre personne qu'elle peut prendre son temps. Regarder ailleurs est un signe de politesse.

SILENCE

Certaines personnes ont tendance à parler tout le temps. Un silence est mal perçu. Mais un silence peut précisément avoir un impact, et il s'agit également d'une façon de communiquer.

Lorsqu'une question vous est posée et qu'une réponse est attendue, l'insertion d'un silence est souvent très efficace. Vous indiquez à l'aide de votre comportement non verbal que vous n'allez pas donner la réponse. Que vous vous attendez à ce que l'autre donne une réponse.

Un silence vient également à point lorsque les émotions sont vives. Un participant vient peut-être de partager quelque chose de personnel avec le groupe. Un silence permet d'assimiler ce qui vient de se dire. Il vous permet de faire remarquer que vous réfléchissez à ce qui vient de se dire. Vous indiquez que vous prenez le message au sérieux.

ANNEXE

LA PROXEMIE

Edward T. Hall a introduit de notion de proxémie en 1963 dans son ouvrage « La dimension cachée ».

On utilise l'expression de « distance proxémique » pour décrire la distance physique à laquelle les individus se tiennent les uns des autres selon des règles culturelles subtiles et qui donc diffèrent selon les groupes culturels. Selon lui, quatre distances principales s'établissent entre les individus : l'intime, la personnelle, la sociale et la publique.

À TRAVERS CETTE DISTANCE IL Y A TOUT UN COMPORTEMENT NON VERBAL DANS NOS ÉCHANGES AUQUEL IL FAUT ÊTRE ATTENTIF.

DISTANCE INTIME

Il s'agit de la distance la plus proche par rapport à une personne. Cette distance (inférieure à 40 cm) est souvent réservée à une personne qui est proche, comme votre ami, amie, conjoint, conjointe, etc. Dans un atelier par exemple, cette distance n'est souvent pas acceptée, car elle est intime.

DISTANCE PERSONNELLE

Cette distance se situe entre 45 cm et 1,25 m. La taille d'un bras. Lorsque vous pénétrez dans cet espace d'une personne, elle le ressent comme personnel. Vos amis et membres de votre famille peuvent pénétrer dans cet espace personnel. Il est parfois accepté de le faire lors d'un atelier. Par exemple, lorsque vous donnez des explications en duo, tandis que le reste du groupe travaille sur une tâche. Pour ne pas perturber le reste du groupe, vous vous rapprochez d'une personne pour lui donner de plus amples explications. Vous indiquez également ce faisant que vous accordez une attention personnelle à une personne. Il est également question de cette distance lorsque vous donnez la main à un participant au début de votre atelier, ou de votre formation. Ce geste peut être perçu comme positif et personnel. Bien entendu, vous devez identifier quand il est possible et souhaitable de pénétrer dans l'espace personnel d'une personne.

DISTANCE SOCIALE

Il s'agit de la distance entre 1,25 et 3,60 m. Nombre d'interactions sociales se jouent à cette distance. La règle veut que plus vous êtes éloigné d'une personne, plus vous paraîtrez formel. Pendant votre atelier/formation, essayez dès lors de circuler et de tester les distances. Laquelle est confortable ?

DISTANCE PUBLIQUE

Entre 3,60 m et 7,50 m. Cette distance est réservée aux personnes que nous ne connaissons pas.

Lors de certains échanges, on se rend compte qu'un dialogue interculturel fructueux nécessite de prendre en compte cette « dimension cachée » puisqu'elle est essentielle pour pouvoir se sentir en confiance.

Dans certaines circonstances exceptionnelles nous devons accepter une promiscuité embarrassante où les corps se touchent... c'est le cas dans les ascenseurs et les métros à l'heure de pointe. Cette situation nous est très désagréable et l'on s'aperçoit que dans de telles conditions on ne peut plus établir un dialogue ou une conversation. Les gens se taisent généralement attendant de retrouver des conditions de distances plus confortables.

Vidéo :

- La proxémie : [Pourquoi je vous hais tous dans le métro.](#)
- [La proxémie](#)