

S'exercer à la communication non verbale

Nous utilisons souvent des paroles pour dire aux autres ce que nous pensons et comment nous nous sentons. Toutefois, nous n'utilisons pas seulement nos paroles pour communiquer. Ce que nous disons à l'aide des mouvements de notre corps se nomme la **communication non verbale**.



La **communication non verbale**, c'est ce que nous partageons sans utiliser des paroles. Par exemple, sourire et se croiser les bras sont deux types de communication non verbale.

Pensons ensemble à la connexion entre ce que disent nos paroles et ce que dit notre corps. Dites les mots et faites les mouvements dans la liste ci-dessous. Vous pouvez aussi essayer cet exercice devant un miroir ou avec un groupe d'amis.

Communication 1



- Dites : « J'écoute tout ce que vous dites. »
- Geste : Croisez vos bras sur votre poitrine.

Communication 2



- Dites : « J'ai une journée difficile. »
- Geste : Tenez-vous bien droit et placez vos mains sur vos hanches.

Communication 3



- Dites : « Je vais atteindre mes objectifs. »
- Geste : Placez votre tête entre vos mains.

Posez-vous les questions suivantes :



- Comment vous êtes-vous senti au sujet de chaque combinaison de paroles et de gestes ?
- Est-ce que l'une ou l'autre des combinaisons était inconfortable ? Pourquoi pensez-vous qu'elle l'était ?
- Comment pourriez-vous changer les gestes pour qu'ils correspondent à vos paroles ?