

Communication

LA COMMUNICATION NON VERBALE



quand notre corps fait passer un message

Le **non verbal** c'est l'ensemble des signaux d'information émis par le corps (de façon innée ou acquise) qui ne sont pas transmis par la voix lors d'un échange.

En gros, notre corps fait passer un message, et ce message, qui complète le langage verbal, est aussi (voire plus) **efficace** que les mots prononcés.



le non verbal ne ment jamais

En général la communication non verbale :

- arrive avant la communication verbale,
- comporte autant, voire plus d'informations,
- est très difficile à contrôler, contrairement aux messages verbaux.

Si elle ajoute une dimension supplémentaire au message, elle peut parfois être en **contradiction** avec celui-ci.



communiquer sans prononcer un mot ...

De façon non exhaustive, on communique aussi (et surtout) avec :

- les silences,
- le ton de la voix,
- les gestes et les postures,
- les expressions faciales,
- le rythme de l'élocution,
- la distance entre interlocuteurs,
- une attitude, comme un retard systématique
- et même les vêtements, le maquillage ...



concrètement

Même si il est moins facilement maîtrisable, le non-verbal peut être traité comme une routine, et amélioré en s'examinant soi-même pour :

- avoir une posture plus ouverte, un sourire franc pour dégager une sympathie sincère et naturelle,
- éviter les gestes parasites qui traduisent le stress,
- décroiser ses jambes et ses bras pour une attitude plus ouverte,
- rire ou se mettre en connexion avec l'autre pour un meilleur partage.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**

