RÉCAPITULATIF COMPLET

Lire le corps sans se tromper

L'essentiel de la formation en une fiche : les familles de signaux, comment les interpréter avec prudence, et les pièges à éviter — pour observer mieux, juger moins.

1 · Les fondations

La communication non verbale est l'ensemble des signaux qui transmettent de l'information sans passer par les mots : posture, gestes, visage, regard, voix, distance, toucher, apparence, temps. Elle communique en continu.

Le mythe des « 7-38-55 % »

Ces chiffres viennent de Mehrabian (années 1960) et ne valent que pour l'expression d'une attitude affective (aimer / ne pas aimer) — pas pour toute la communication. L'esprit à retenir : quand une émotion est en jeu, la voix et le corps pèsent lourd.

1. Compléter
2. Répéter
3. Réguler
4. Contredire

Ce que le non-verbal ne dit pas : la vérité cachée, le mensonge, une intention unique. Un signe n'est jamais une conclusion — au mieux une hypothèse.

2 · Le visage et le regard

Les émotions de base

Six émotions se reconnaissent largement : joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût. Chacune a une signature (yeux plissés pour la joie

sincère, sourcils froncés pour la colère…). Le visage montre une émotion, jamais sa cause.

Micro-expressions et regard

- Micro-expressions : très brèves, rares, difficiles à voir. Elles ne prouvent jamais un mensonge.
- Le regard gère l'attention, l'émotion et le tour de parole. Le « regard fuyant » n'est pas un signe de mensonge (réflexion, timidité, gêne, autisme…).

> *La bonne question n'est pas « que veut dire ce geste ? » mais « que se passe-t-il pour cette personne ? ».*

3 · Le corps, les gestes et la voix

🧍

Posture & gestes

Illustratifs, emblématiques (variables selon la culture), adaptatifs (gestion du stress), régulateurs. On lit la direction générale, pas un geste isolé.

🗣️

La voix (paralangage)

Hauteur, volume, rythme, pauses, timbre. C'est souvent par la voix que l'émotion « fuit » d'abord — mais attention santé, accent, fatigue.

Interpréter le corps

On cherche un faisceau d'indices convergents (corps + visage + voix), on repère les changements chez la personne, et on tient compte de la culture. Un seul signe ne veut rien dire.

4 · L'espace, le toucher, le temps

La proxémie de Hall

1. Intime · 0–45 cm
2. Personnelle · 45 cm–1,2 m
3. Sociale · 1,2–3,6 m
4. Publique · > 3,6 m

Ces repères varient selon les personnes et les cultures. On observe surtout le mouvement (qui s'approche, qui recule). La distance verticale (se mettre à hauteur, se pencher) traduit un rapport de statut.

🤝

Le toucher (haptique)

Le canal le plus intime : réconfort, affection, pouvoir, rituel. Règle absolue : il demande une autorisation, jamais imposé.

⏳

Le temps & l'apparence

Ponctualité et rythme des échanges sont très culturels. L'apparence est le terrain des préjugés : elle ne dit rien de la valeur d'une personne.

5 · Décoder juste : les pièges

🚫

Un signe n'a pas de sens en soi

Le sens naît de la rencontre entre un signe, une personne, un contexte et un moment. Il n'existe pas de dictionnaire du non-verbal.

🌀

Trois grands mythes

1) la bulle a une taille fixe ; 2) les expressions sont universelles et sans ambiguïté ; 3) « le corps ne ment jamais ». Tous faux.

🌍

Culture, genre, neurodivergence

Le même comportement change de sens selon la culture, le genre et le fonctionnement de la personne. Ne pas pathologiser un non-verbal atypique.

👂

Congruence & écoute active

Une incongruence est une question, pas une accusation. Observer sert la relation, jamais l'enquête.

6 · Mon non-verbal et les situations clés

Le cadre E.M.P.A.T.H.Y. (relation d'aide)

Eye contact · Muscles du visage · Posture · Affect · Ton de la voix · Hearing (se sentir écouté) · Your response (l'émotion d'abord).

Premier contact, régulation de son propre non-verbal, relation d'aide : le fil rouge reste le même — observer pour comprendre, jamais pour juger.

7 · Interpréter en profondeur : la méthode

La méthode en quatre temps

1. Contexte : que se passe-t-il ? où, quand, avec qui ?
2. Faisceau d'indices : plusieurs signaux convergents, jamais un seul.
3. Congruence : les canaux vont-ils dans le même sens ou se contredisent-ils ?
4. Parole : formuler une hypothèse ouverte et vérifier avec l'autre.

Les obstacles qui font se tromper

🎯

Sur-interprétation

Prêter une intention à chaque mouvement : la plupart des gestes servent à des choses banales.

🔁

Biais de confirmation

Chercher les signes qui confirment ce qu'on croit déjà. On « trouve » toujours ce qu'on cherche.

✨

Effet de halo

Une première impression colore toute la lecture suivante — en bien comme en mal.

🪞

Notre propre état

Nos émotions filtrent la perception : un observateur stressé voit plus de menace.

Base, faisceau et pondération

- La base (baseline) : le comportement habituel de la personne détendue. On la compare *à elle-même*, jamais à une autre.
- Pondérer : on donne plus de poids à un changement par rapport à la base, à un signal répété, présent sur plusieurs canaux, et synchronisé avec un sujet précis.
- Piège : le comptage naïf (« trois signes, donc il ment »).

L'incongruence : quand le corps contredit les mots

Un écart entre les canaux est une information, jamais une preuve : ni mensonge, ni hypocrisie. Il peut venir d'une émotion masquée, de la fatigue, du trac, d'une règle culturelle. L'écart est un point d'entrée vers une question douce — on vérifie, on ne démasque pas.

La grille d'observation

1. Contexte
2. Base
3. Canaux
4. Changements
5. Congruence
6. Hypothèse

> *Le meilleur décodeur du non-verbal, c'est une question ouverte posée avec bienveillance.*

Valider ses acquis : le QCM de fin de module

À la fin de chaque module, un QCM de 10 questions permet de vérifier ce que vous avez retenu. Il faut 8 bonnes réponses sur 10 pour valider le module et débloquer le suivant. Le QCM est refaisable à volonté : en cas d'échec, relisez les leçons du module puis recommencez.

Réserves : ces outils accompagnent, ils ne remplacent pas un suivi médical ou psychologique. Le non-verbal ne permet jamais de lire les pensées ni de détecter un mensonge.

Récapitulatif de la formation « Langage non verbal » — introduction, ne remplace pas une vraie formation ni une consultation.
Neuro & Moi (neuroetmoi.fr)

À observer avec bienveillance 🌿