

Grande compétence : Communiquer des idées et de l'information

- B1 : Interagir avec les autres
- B3 : Remplir et créer des documents

Grande compétence : Rechercher et utiliser de l'information

- A1 : Lire des textes continus

Tâche 3

Interpréter des gestes pour comprendre son style de communication gestuelle. (Niveau 2)

Durée approximative : 60 minutes, selon la capacité de votre groupe

Note : Durant cette activité, les personnes apprenantes apprennent à interpréter des gestes, avec l'aide d'un site Web de photos. En plus de reconnaître le style de communication gestuelle ou non verbale des autres, elles découvrent leur propre style. L'activité s'inscrit parfaitement dans le descripteur du rendement *Utilise et interprète des indices non verbaux* (p. ex., langage corporel, expressions du visage, gestes), sous la grande compétence *Communiquer des idées et de l'information* (Interagir avec les autres).

Pistes d'animation suggérées

- Rappeler l'importance du ton, des gestes et des expressions du visage dans la transmission de tout message. Inviter les personnes apprenantes à relater des incidents personnels ou professionnels liés au manque de communication dont elles ont été témoins ou qu'elles ont vécus. Les encourager à parler d'un ton positif et respectueux.
- Présenter la page 1 de l'**Annexe 4** et demander aux personnes apprenantes de lire à tour de rôle et à voix haute les conseils pratiques sur la communication non verbale. En discuter avec elles, puis leur expliquer le travail à faire à la page 2 de l'Annexe. En équipes de deux, les inviter à explorer le site Web indiqué dans l'Annexe. Elles devront reproduire le tableau de la page 2 (Annexe 4) dans leur cahier de travail personnel et faire l'activité sur les gestes et l'interprétation des messages. Au besoin, faire des exemples avec elles; leur faire remarquer l'icône à la gauche du site pour analyser leur style tel que demandé au numéro 2.
- Les inviter à partager les résultats avec leurs collègues et à révéler leur style personnel dominant pour vérifier si les autres sont d'accord.

Notes à l'intention de la formatrice : Adapter la partie technologique de cette tâche aux habiletés de votre groupe. Un extrait de l'Annexe 4 peut être consulté dans le site Web du Centre FORA, au

http://meta-phare.centrefora.on.ca/mtph/themes/communication/des_conseils_pratiques.shtml.

Réponses au tableau de l'Annexe 4 (suite)

Gestes dans la photo	Interprétation des messages
Pouce et index en cercle	Appui du discours – pour souligner un point précis «C'est simple, voici»
Doigt pointé vers le haut	Appui du discours – pour attirer l'attention sur l'importance du message «Écoutez bien»
Paumes des mains vers le haut et bras ouverts	Geste d'ouverture – montrer sa sincérité «Je vous comprends»
Poings serrés	Fermeture – je ne suis pas d'accord «Assez!»
Mains rapprochées et menton vers l'avant	Domination – je prends contrôle et défie l'interlocuteur «C'est moi qui décide»
Mains sur les hanches	Domination – signe d'autorité «Je n'ai peur de personne»
Corps mou et épaules basses	Soumission – je me sens comme l'élève puni «Je fais ce que vous me dites»
Gestuelle statique	Rupture de cohérence – je suis mal à l'aise «Je décroche, c'est ennuyant»
Bras repliés vers moi pour me protéger	Auto-contact – je me protège «Continue, je t'écoute»
Frotter les mains et les serrer	Auto-contact et fermeture – je veux en finir «On a fini, c'est beau»
Bras, épaules et buste en avant en marchant	Démarche volontaire et dynamique
Pas doux et tranquille	Démarche tranquille

Annexe 4

La communication non verbale

Des conseils pratiques

Les gestes peuvent parfois aider à faire passer un message, mais ils peuvent aussi nuire à ce message. Voici quelques conseils pratiques à garder à l'esprit durant une conversation pour bien contrôler ton langage non verbal.

- 1. Surveille ton expression corporelle :** Ta posture peut avoir un effet sur la façon dont les gens réagissent à ton message. Par exemple, avoir les bras croisés est perçu comme une attitude défensive.
- 2. Évite de bouger continuellement quand tu parles :** Cela distrait les gens et réduit l'impact de ton message. Évite de jouer avec des objets ou avec tes mains. Pour que les gens se concentrent sur ton message, reste calme et maintiens un contact visuel avec eux.
- 3. Reflète l'expression corporelle de l'autre personne :** Sois bien à l'écoute de ce que dit ton interlocuteur et sois synchronisé avec lui. S'il s'incline vers l'avant ou croise les jambes en parlant, essaie discrètement de faire comme lui. Cette technique favorise la détente durant une conversation.
- 4. Utilise un langage corporel affirmatif :** Établis un contact visuel. Envoie des signaux corporels non agressifs : expression faciale détendue, épaules et bras détendus, respiration normale.
- 5. Contrôle ta voix et ta respiration :** Prends une grande respiration avant de parler. Cela évitera que ta voix tremble ou que le timbre en soit trop faible ou trop fort.

Annexe 4 (suite)

Rends-toi dans le site Web suivant pour y faire les activités décrites ci-dessous : www.egostyle.fr/pages/pagesgestuelle/cadgestuelle.html.

1. Analyse la photo de l'homme à l'écran. Comment interprètes-tu son message d'après son langage non verbal? Écris ta réponse dans la colonne *Interprétation des messages* du tableau ci-dessous. Ensuite, glisse la souris sur la photo à l'écran pour connaître le vrai message. Clique sur *Suivant* pour continuer l'activité. Pour les quatre dernières photos, insère aussi les gestes dans la photo et l'interprétation des messages dans ton tableau.

Gestes dans la photo	Interprétation des messages
Pouce et index en cercle	
Doigt pointé vers le haut	
Paumes des mains vers le haut et bras ouverts	
Poings serrés	
Mains rapprochées et menton vers l'avant	
Mains sur les hanches	
Corps mou et épaules basses	
Gestuelle statique	

2. Découvre ton style de communication gestuelle ou non verbale en cliquant sur l'icône de gauche, *Votre style*. Trouve le lien *Découvrez votre style dominant* et choisis *Test style dominant homme* ou *Test style dominant femme*.
3. Découvre plein d'autres activités sur ce site.