

LA POSTURE

C'est un langage corporel qui reflète les sentiments, les convictions et la confiance. Une position ferme et stable donne de l'assurance.

La posture reflète donc l'état d'esprit et affecte 5 zones du corps :

**Postures de la
tête**

Indique notre style de relation et l'attention de l'auditoire est centrée sur l'expression du visage et les mouvements de la tête:

Tête baissé : acceptation passive : soumission, discours non convaincant...

Tête relevée : retraite, supériorité

Tête inclinée : ouverture, accord



Buste en avant : implication :
intérêt, curiosité / avec le
regard : agression.

Buste en arrière : non
implication : désengagement,
distance par rapport à ce qui
est dit.

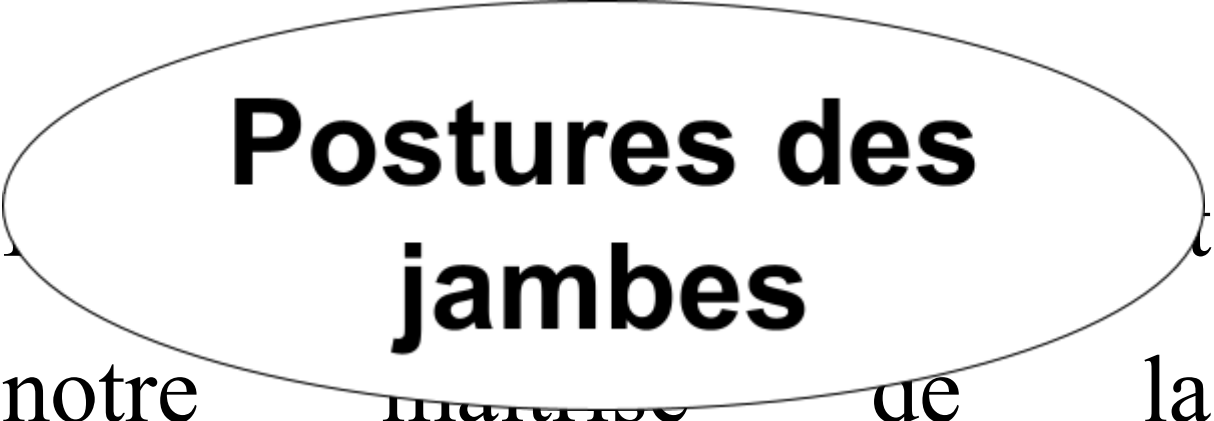


Postures du bassin

Relèvement ou non
respect des convenances :

En avant : négligence,
nonchalance / debout :
provocation.

En arrière : respect des
formes / debout : crainte du
contact



Postures des jambes

notre manière de la
communication :

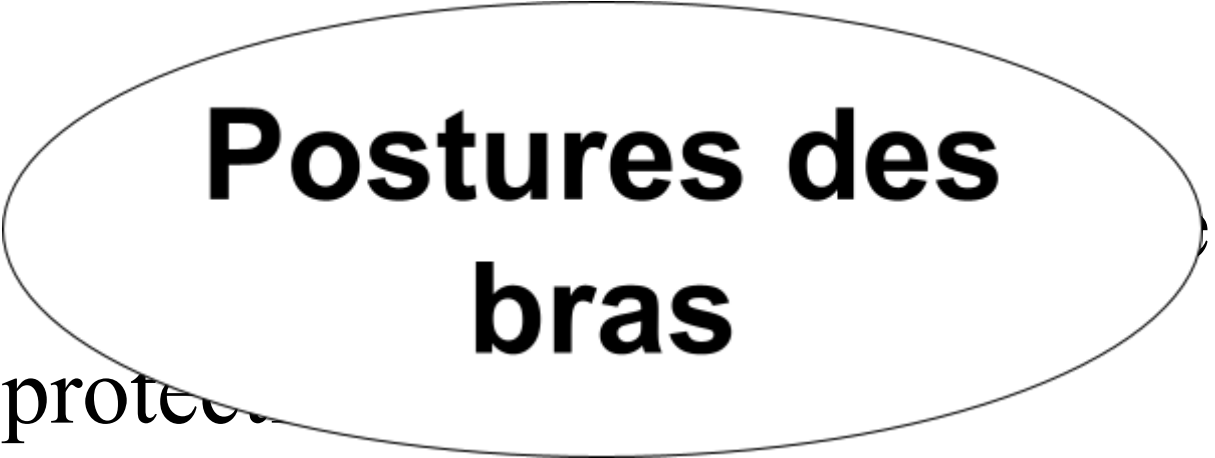
Balancement avant/arrière :
communication difficile,
malaisée

Balancement latéral :
hésitation face à une décision
(sentiment de vertige chez
l'auditoire)

Déhanchement : attente,
fatigue, ennui ou besoin de
détente

Levée sur la pointe des
pieds : hésitation dans le

discours, besoin de se mettre à
la hauteur de l'auditoire



Postures des bras

protection

Plus les bras cachent notre
plexus solaire, plus le sujet se
protège de l'extérieur

Plus les mains sont cachées,
plus le sujet se ferme à la
communication.