

Grille d'observation des comportements non verbaux en entretien

Développer **son acuité sensorielle** est la capacité à percevoir consciemment les messages que nous adresse notre interlocuteur. **Entraînez-vous** dans un premier temps à observer les messages verbaux et non verbaux, puis dans un second temps à les interpréter avec justesse.

	Critères	Caractéristiques	Vos Observations
POSTURE Non verbal	Gestes	<input type="checkbox"/> Plutôt ouverture (bras ouverts, mains tendues) → confiance en soi, détendu, enthousiasme, séduction, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt fermeture (bras croisés, jambes croisées, points fermés) → manque de confiance en soi, timidité, mal à l'aise, pas droit dans ses baskets, stressé, etc.	
	Regard	<input type="checkbox"/> Plutôt direct → franchise, intérêt et concentration, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt fuyant → timidité, besoin de réfléchir, mensonge, mal à l'aise, etc.	
	Visage	<input type="checkbox"/> Plutôt souriant → détendu, en accord, joyeux, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt fermé → tendu, en désaccord, surprise, tristesse, etc.	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Plutôt lente et régulière → détendu, serein, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt courte et bloquée → tendu, stressé, mal à l'aise, etc.	
VOIX Para-verbal	Débit	<input type="checkbox"/> Plutôt fluide → détendu, confiance en soi, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt lent → manque de confiance en soi, posé, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt rapide et saccadé → stressé, manque de confiance en soi, colère, etc. Nota : le débit moyen est de 150 mots/minute	
	Silence	<input type="checkbox"/> Plutôt peu fréquent → confiance en soi, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt fréquent → manque de confiance en soi, prise de recul, etc.	
LANGAGE Verbal	Expression	<input type="checkbox"/> Plutôt contrôlée → discours préparé, besoin d'être compris, hésitant, etc. <input type="checkbox"/> Plutôt spontanée → confiance en soi, détendu, etc. Nota : écouter si votre interlocuteur finit ses phrases	

Votre conclusion :