

*Sophie Mauvillé*  
*Patrick Daniels*



**50** EXERCICES  
pour **DÉCRYPTER**  
**LES GESTES**

© Groupe Eyrolles, 2012  
ISBN : 978-2-212-55256-0

**EYROLLES**

---

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Pourquoi décrypter le langage du corps ?</b> .....	<b>11</b>
Exercice n° 1 : Décomposez vos premières impressions .....	12
Exercice n° 2 : Que dites-vous sans parler ? .....	15
Exercice n° 3 : Mesurez l'importance du « non verbal » dans la communication .....	16
Exercice n° 4 : Quels sont les avantages à comprendre le langage des gestes ? .....	18
Exercice n° 5 : Quelles sont vos aptitudes à décoder les gestes ? .....	20
Exercice n° 6 : Soyez vigilant dans votre analyse .....	23
<b>2. Le visage, un livre ouvert</b> .....	<b>27</b>
Exercice n° 7 : Un sourire, plusieurs possibilités.....	28
Exercice n° 8 : La force du sourire .....	29
Exercice n° 9 : Repérez si l'on vous écoute .....	31
Exercice n° 10 : Comment les yeux parlent-ils ? .....	33
Exercice n° 11 : Évaluez la façon dont vous utilisez votre regard .....	35
<b>3. Le discours du corps</b> .....	<b>37</b>
Exercice n° 12 : Quel jeu de jambes ! .....	38
Exercice n° 13 : Parler avec les mains .....	40
Exercice n° 14 : Ce que vos mouvements de bras disent de vous .....	42
Exercice n° 15 : Changez de posture et vous ne serez plus le même ! .....	44
Exercice n° 16 : Soyez à la bonne distance .....	46
Exercice n° 17 : Comment défendez-vous votre territoire ? ..	48
Exercice n° 18 : Les gestes de la séduction .....	50
Exercice n° 19 : Les signes de l'amour .....	52

<b>4. Le langage corporel des émotions</b> . . . . .	<b>55</b>
Exercice n° 20 : Votre perception « émotive » . . . . .	56
Exercice n° 21 : Lire les émotions sur les visages . . . . .	58
Exercice n° 22 : Peur, colère ou anxiété ? Là est la question !. 60	
Exercice n° 23 : menteurs, vos gestes vous trahissent ! . . . . .	61
Exercice n° 24 : Les yeux du mensonge . . . . .	63
Exercice n° 25 : « <i>Poker face</i> » ou jouer pour gagner . . . . .	65
Exercice n° 26 : Le langage corporel a-t-il encore des secrets pour vous ? . . . . .	66
<b>5. Votre profil corporel.</b> . . . . .	<b>69</b>
Exercice n° 27 : Proche ou distant ? . . . . .	70
Exercice n° 28 : Meneur ou suiveur ? . . . . .	71
Exercice n° 29 : Ouvert ou fermé ? . . . . .	73
Exercice n° 30 : Détectez les profils de vos interlocuteurs . . .	75
Exercice n° 31 : Recherchez l'harmonie avec les autres profils . . . . .	77
<b>6. Réussissez vos rencontres</b> . . . . .	<b>81</b>
Exercice n° 32 : Quelle image véhiculez-vous ? . . . . .	82
Exercice n° 33 : Ce que la couleur de vos vêtements révèle sur vous . . . . .	84
Exercice n° 34 : Une poignée de main vaut mieux qu'un long discours ! . . . . .	87
Exercice n° 35 : Renforcez l'efficacité de votre poignée de main . . . . .	89
Exercice n° 36 : « On se fait la bise ? ». . . . .	90
Exercice n° 37 : Ce que disent vraiment les voix . . . . .	92
Exercice n° 38 : « Mélodisez » votre entrée en contact . . . . .	95
Exercice n° 39 : Réussissez vos premiers contacts professionnels . . . . .	96
Exercice n° 40 : Qu'est-ce que l'attraction ? . . . . .	98
Exercice n° 41 : Attirez consciemment . . . . .	99

<b>7. Le corps pour réussir . . . . .</b>	<b>103</b>
Exercice n° 42 : Intégrez-vous avec aisance . . . . .	104
Exercice n° 43 : Osez prendre la parole en public ! . . . . .	105
Exercice n° 44 : Affirmez votre présence . . . . .	107
Exercice n° 45 : Charismatiques... mais comment font-ils ? !	109
Exercice n° 46 : Le charisme, ça se travaille ! . . . . .	110
Exercice n° 47 : Affirmez votre autorité . . . . .	113
Exercice n° 48 : L'empathie, le contrat de confiance ! . . . . .	114
Exercice n° 49 : Voyagez sans complexes. . . . .	115
Exercice n° 50 : Évaluez votre compétence en lecture des gestes . . . . .	119
<b>Conclusion . . . . .</b>	<b>121</b>
<b>Pour aller plus loin... . . . . .</b>	<b>123</b>