

# La communication non verbale en action : reconnaitre 8 sortes d'indices sociaux

*Apprends à observer, interpréter et te servir du non verbal à travers le monde.*

## Ne touche pas! Ne fixe pas! Ne t'approche pas tant!

La communication non verbale est aussi importante que ce que tu dis.

Souvent, lorsqu'on pense à communiquer à l'étranger, on se concentre sur l'apprentissage des langues. Mais dans toutes les cultures du monde, il y a des codes de communication non verbale. Le toucher, les gestes, le contact visuel et même la mode peuvent communiquer autant que – ou même plus que – ce que tu dis. C'est fascinant, n'est-ce pas?

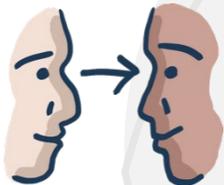
Tous les jeunes qui sont ouverts sur le monde devraient connaître les aspects clés de la communication non verbale. Cela est nécessaire pour s'autoévaluer, observer et s'adapter de façon appropriée aux environnements interculturels chez soi et à l'étranger. Plonge dans le monde fascinant de la communication non verbale !

### Les 8 aspects de la communication non verbale



#### Les gestes

Comment ta gestuelle et tes mouvements corporels donnent de l'information



#### Le contact visuel

Comment et pour combien de temps fixer quelqu'un du regard



#### La distance physique

Combien d'espace tu donnes aux autres

#### Les expressions faciales

Comment ton visage communique



#### Le paralangage

Ce que signifient les sons que tu fais



#### La posture

Comment tu t'assieds, tu te tiens debout et tu bouges

#### L'apparence

Ce que tes vêtements, ton style et ton hygiène communiquent

#### Le toucher

Comment toucher physiquement, ou ne pas toucher du tout

*La communication non verbale est une langue qui vaut la peine d'être apprise!*

## Pourquoi la communication non verbale est-elle importante?

La communication non verbale transmet autant que ce que tu dis avec des mots.

Ces signes, parfois subtils, peuvent indiquer le statut, la puissance, le sous-texte et l'émotion. Tu auras besoin de compétences en communication interculturelle verbale et non verbale pour être efficace. La communication non verbale peut être difficile à maîtriser, c'est pourquoi c'est crucial de la comprendre dès que possible, en tant que jeune adulte ouvert sur le monde.

Les différences en communication non verbale sont souvent les aspects qui surprennent le plus en arrivant dans une nouvelle culture. Certains gestes peuvent être surprenants, déroutants ou même choquants. Voici quelques exemples qu'un Nord-Américain pourrait trouver inhabituels :

- Un homme bénévole en Afrique attend de traverser une rue achalandée avec un ami local. Quand il est temps de traverser, l'ami prend la main du bénévole. En Afrique, un tel geste n'a pas de connotation romantique ni intime ; c'est tout simplement un geste d'amitié et de bienveillance.
- Dans un petit restaurant parisien, des Américains pourraient se sentir claustrophobes lorsque leur table est poussée très près de celle de leurs voisins. Mais dans la capitale française qui est bondée de monde, l'espace personnel dans les lieux publics est beaucoup plus restreint qu'en Amérique, alors les gens du coin ne s'en formalisent pas.
- Un Canadien qui sourit et salue amicalement des commerçants et des étrangers en Europe du Nord pourrait se sentir ostracisé s'il n'y a pas de réciprocité. Mais en Scandinavie, établir un contact visuel et sourire à des étrangers peut être perçu comme du flirt ou de l'agressivité, selon le contexte. Ce n'est pas que les habitants soient hostiles ; leurs règles d'étiquette non verbale sont tout simplement différentes.

Examinons de plus près les huit aspects clés de la communication non verbale.



---

## Mise à jour covid-19

Depuis le début de la pandémie, il y a eu plusieurs changements en matière de communication non verbale. Par exemple : le contact corporel et la proximité. C'est devenu plus difficile de lire les expressions faciales sous les masques d'ÉPI (équipement de protection individuelle). Mais de la même façon que la vie est revenue à la normale après la grippe espagnole de 1918, il en sera de même dans notre monde au cours des mois et des années à venir.



# 1

## Les gestes

### Comment ta gestuelle et tes mouvements corporels donnent de l'information

Les gestes sont la façon dont tu utilises tes mains et ton corps en parlant ou même sans que tu parles. Les gestes varient considérablement d'un pays à l'autre, c'est pourquoi de nombreux voyageurs essaient de moins gesticuler quand ils sont dans un nouveau pays. Des mouvements banals commis par inadvertance pourraient avoir un sens qui ne serait pas souhaitable. Par exemple, pointer quelqu'un du doigt en Amérique du Nord est acceptable dans de nombreux contextes, mais en Chine ou au Japon, ce geste est considéré comme extrêmement grossier et pourrait facilement nuire à une relation professionnelle. Dans certains pays, on s'attend à ce que l'on s'incline lors des salutations, alors ne pas le faire pourrait causer une offense. Même un simple hochement de tête peut signifier quelque chose de différent dans différentes régions.

#### Les salutations dans le monde

C'est intéressant d'explorer les nombreuses façons de se saluer dans le monde :



##### La poignée de main

Bien qu'elle ne soit pas universelle, la poignée de main est la salutation la plus courante entre collègues dans le monde entier. On se serre beaucoup la main en Amérique du Nord, en Europe du Nord et dans certaines parties du Moyen-Orient, de l'Afrique et de l'Asie. Mais il y a des différences. Par exemple, au Moyen-Orient, les poignées de main se font seulement de la main droite, car la main gauche est considérée comme impure. En Chine, les poignées de main sont plus molles qu'en Europe ou en Amérique du Nord. Et en Afrique, elles peuvent être très complexes. Par exemple, dans de nombreux pays africains, les gens se serrent la main, en ensuite le pouce, en serrant le coude de l'autre personne avec la main gauche pour exprimer le respect (*Ressource: [Voir cette vidéo pour une explication](#)*).



##### La bise

Selon le pays, on se fait la bise d'une à trois fois, parfois quatre.

- **Une bise** en Amérique latine et aux Philippines.
- **Deux bises** en Europe, au Québec et dans certains pays du Moyen-Orient. Attention : la bise entre gens de sexe différent ne se fait presque jamais au Moyen-Orient. Renseigne-toi!
- **Trois bises** en Belgique, en Slovénie, en Macédoine, au Monténégro, en Serbie, aux Pays-Bas, en Suisse, en Égypte et en Russie (en Russie, c'est souvent avec une étreinte). Trois bises en Europe continentale (ou quatre dans certaines régions de la France) avec des amis ou lors de retrouvailles.

##### La bise en l'air

La bise en l'air est parfois préférable plutôt que de vrais bisous sur les joues, particulièrement en Amérique latine et en Europe. Fais comme les gens avec qui tu es.



## S'incliner

Il y a deux façons de s'incliner dans les pays asiatiques.

- **Au Cambodge, en Thaïlande, au Népal et en Inde** (où on l'appelle le « namasté »), on s'incline avec les mains en prière devant soi, la hauteur des mains indiquant le niveau de respect envers la personne qu'on salue.
- **Au Japon**, les hommes gardent leurs mains de chaque côté, les femmes mettent les leurs à plat sur leurs cuisses. Plus on montre de respect, plus on s'incline, le dos droit. Pour les rencontres informelles, un hochement de tête bas est approprié.
- **En Corée**, on penche la tête en rencontrant quelqu'un la première fois ou en saluant un gestionnaire ou un aîné. On peut pencher la tête en remerciement, par exemple, après une réunion ou après un repas au restaurant. Le plus bas on penche la tête, le plus de respect on démontre.

## D'autres salutations

### L'accolade de nez

C'est une forme de salutation assez courante entre collègues d'affaires et en politique dans les pays du Moyen-Orient comme le Yémen, Oman, le Qatar et les Émirats arabes unis. Le peuple maori de Nouvelle-Zélande a un salut traditionnel appelé « hongî » : ils pressent leurs fronts et leurs nez ensemble en accolade.

### La main sur le cœur

En Malaisie, cette salutation formelle symbolise le cœur ouvert et la connexion. Elle se fait habituellement après la poignée de main.

### Frapper des mains

Au Zimbabwe et au Mozambique, la tradition est de frapper des mains comme pour applaudir en saluant une connaissance.

### Tirer la langue

Au Tibet, tirer la langue est un signe de paix : cela vient des moines qui démontraient de cette façon qu'ils venaient en paix.

## Un geste de la main, de nombreuses significations

Plusieurs d'entre nous tenons pour acquis que les gestes ont le même sens partout dans le monde, mais ça peut surprendre de voir de grandes différences d'interprétations dans divers pays! Voici une petite sélection:



### Ça marche

Le geste du « pouce levé » a un sens universellement positif en Amérique du Nord et dans une grande partie de l'Europe du Nord. Pourtant, ce geste est un exemple parfait des façons dont un simple geste peut être interprété et utilisé selon la culture. Le symbole du pouce levé a plusieurs sens:

- **Amérique du Nord** : « tout va bien », « OK », « cool » ; **Danemark, Finlande** : « super », « excellent » ; **Brésil** : « merci » ; **Égypte, Israël** : « parfait » ; **Chine** : « Tu es super ! »
- **Australie** : Lorsque le pouce reste immobile, c'est positif, signifiant « c'est bon » ; cependant, si on bouge ou on secoue le pouce, c'est un geste obscène.
- **Grèce, Russie, Sardaigne, Afrique de l'Ouest** : Le geste du pouce levé est un geste obscène, avec des connotations agressives ou offensantes, semblable au majeur en Amérique du Nord.



### Le signe de la paix avec les doigts en V

- **Amérique du Nord, Royaume-Uni, Europe** : Avec la paume tournée vers l'extérieur, cela signifie « paix » ou indique un V pour la victoire. Dans la plupart des pays, il s'agit d'un geste positif.
- **Chine, Japon, Corée du Sud, Taiwan, Thaïlande** : Avec la paume tournée vers l'extérieur, c'est un geste extrêmement commun de paix et de convivialité, très souvent fait en prenant des photos
- **Royaume-Uni, Irlande, Australie, Nouvelle-Zélande, Afrique du Sud** : Lorsque le geste est tourné vers l'arrière (paume vers l'intérieur), c'est un geste grossier.



### Geste d'arrêter

- **Amérique du Nord** : Le plus souvent, ce geste signifie « arrête », « attends » mais selon le contexte, ça peut aussi signifier « je ne veux rien savoir » ou « laisse-moi tranquille ». Quand ce geste est fait de façon désinvolte ou en envoyant la main latéralement, ça peut être une salutation ou une façon de dire « bonjour » ou « au revoir ».
- **Mexique, Panama** : Un geste rapide de la main comme celui-ci peut être une salutation, mais s'il est maintenu ferme, c'est un avertissement, indiquant que la personne qui fait le geste veut signaler un mauvais comportement ou quelque chose du genre.

- **Grèce, Pakistan** : Ce geste, est appelé un « mountza » ou « faskeloma » est une insulte, et c'est considéré comme une insulte de le faire. Dans ce sens, les doigts sont écartés.
- **Malaisie** : Peut être utilisé pour appeler un serveur, communiquer avec d'autres conducteurs sur la route ou pour arrêter la circulation.



### Se tirer une oreille

- **Amérique du Nord** : Se tirer une oreille est un message ou un code dont seuls les « initiés » connaissent le sens, en le faisant en public.
- **Portugal** : Le geste est utilisé pour indiquer qu'un repas est particulièrement savoureux.
- **Italie** : Ce geste est un signe de flirt.



### Se taper le nez

- **Angleterre, États-Unis** : Signifie que les informations que vous échangez sont confidentielles.
- **Chine** : Les habitants se touchent le nez lorsqu'ils parlent d'eux-mêmes.
- **Italie** : Le geste signifie « Attention ! »
- **France, Belgique** : Cela peut vouloir dire qu'une personne est intelligente, qu'il y a une menace potentielle, ou bien cela peut signifier que les informations partagées sont secrètes.



### Gesticuler

Tout comme avec les expressions faciales et le volume vocal, s'exprimer avec des gestes physiques varie énormément d'une culture à une autre. Dans les cultures latines telles qu'en France, en Espagne, en Italie, en Amérique du Sud, au Québec et en Acadie, les gens sont particulièrement expressifs et ils gesticulent presque constamment en parlant. Les Britanniques, les Allemands et les Suédois gesticulent aussi, mais modérément. Par contre, dans certains pays, comme au Japon et en Chine, on ne gesticule pas, ou presque pas.

## Examine tes propres gestes

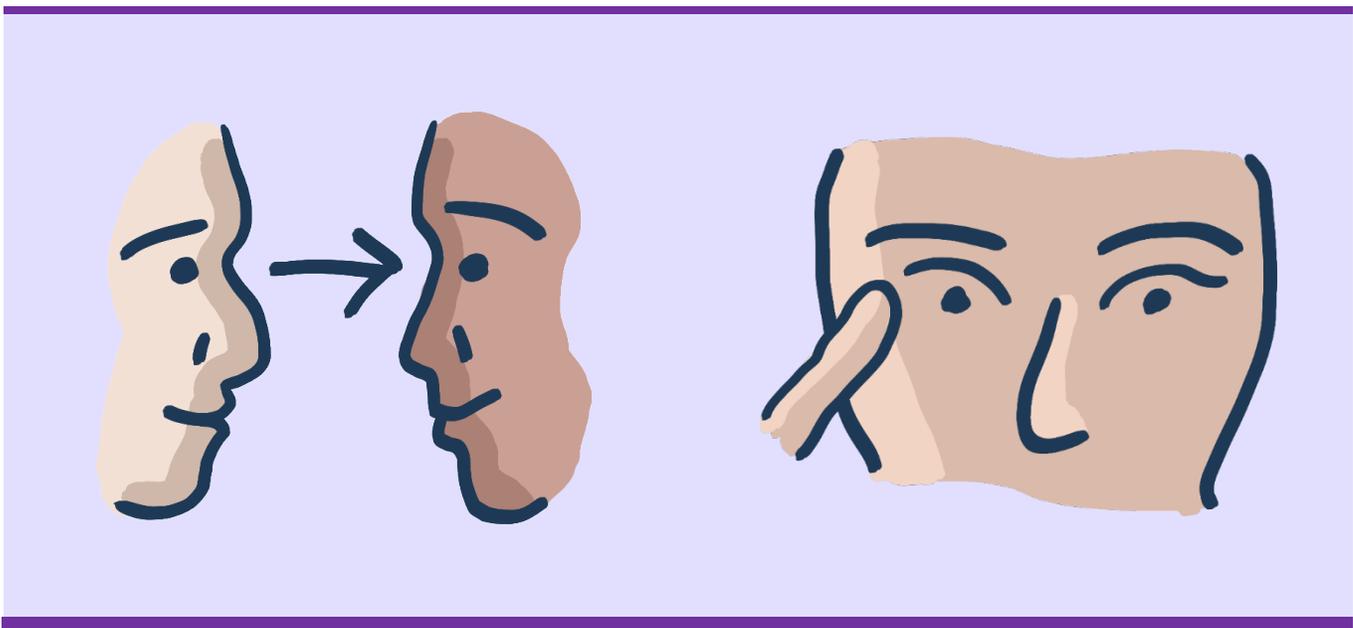
Plusieurs dizaines de gestes sont interprétés différemment à travers le monde. En étant dans notre propre paradigme culturel, il n'est pas rare qu'on fasse des faux pas à l'étranger, en faisant par exemple un geste qui semble naturel, mais qui a un autre sens à l'étranger. Avant de voyager, essaie de porter attention à la façon dont tu gesticules. Note tous les gestes que tu fais souvent et vérifie leur sens dans ton pays de destination. Fais attention, et apprend le sens des nombreux différents gestes que tu verras en voyageant. Regarde bien les gens dans les aéroports et les lieux publics. Ce que tu verras pourra te surprendre.

# 2

## Le contact visuel

### Comment et pour combien de temps fixer quelqu'un du regard

En Amérique du Nord, un regard intense est souvent un signe de confiance et d'attention pendant une conversation. On pourrait croire que si quelqu'un détourne le regard pendant une réunion ou une conversation, il ne porte pas attention. Toutefois, comme pour tous les signes non verbaux, ce n'est pas universellement vrai. Par exemple, dans de nombreux pays d'Afrique et d'Asie, garder un contact visuel ininterrompu peut être considéré comme conflictuel ou même agressif. Dans de telles cultures, éviter le contact visuel n'est pas considéré comme impoli mais plutôt comme un signe de déférence, respectant une relation de pouvoir entre l'orateur et l'auditeur. Dans d'autres cultures, cela peut être considéré comme inapproprié d'échanger un regard avec quelqu'un de sexe différent en dehors du mariage ou de la famille.



### Le contact visuel dans les régions du monde

Bien que ce soit différent dans chaque pays, on peut faire certaines généralisations :

- **Amérique du Nord** : Un contact visuel soutenu est un signal positif, démontrant la concentration, le respect et la confiance. C'est en fait considéré comme un élément essentiel dans les bonnes relations. Éviter le contact visuel, en particulier en affaires et en amitié, peut être perçu comme un signe de manque de fiabilité. En public, avec des étrangers, le contact visuel est généralement furtif.
- **Europe** : D'une manière générale, le contact visuel est considéré comme approprié, positif et poli. Il est essentiel de bien se regarder pour établir la confiance. Par contre, avec un étranger, le contact visuel prolongé est perçu comme du flirt.
- **Asie (principalement l'Asie de l'Est)** : En général, les gens n'ont un contact visuel direct ou prolongé que lorsqu'ils sont fâchés. C'est un signe de pouvoir, de colère et d'agressivité. Au travail, par exemple, il ne serait jamais approprié qu'un subordonné regarde intensément un supérieur. Au Japon, détourner le regard est un signe de politesse plutôt que d'évitement. Et en Thaïlande, bien que ce soit acceptable d'établir un contact visuel, il ne faut pas fixer trop longtemps, car cela a l'air trop « intense ».

- **Asie (une partie de l'Asie de l'Est et de l'Asie du Sud)** : Le contact visuel est acceptable pourvu qu'il ne soit pas fixe, pour être moins intense. Dans les pays de l'Asie du Sud, les femmes pourraient se sentir mal à l'aise qu'un homme les regarde fixement.
- **Moyen-Orient (y compris l'Afrique du Nord)** : C'est courant de maintenir un contact visuel en affaires et en amitié. Pour deux collègues du même sexe, le contact visuel est signe de confiance et de fiabilité. Cependant, il n'est presque jamais approprié de soutenir un contact visuel avec quelqu'un du sexe opposé. Un jeune devrait aussi éviter d'établir un contact visuel avec quelqu'un de plus âgé, par respect.
- **Afrique (sud du Sahel)** : Le sens du contact visuel varie considérablement parmi les différents groupes culturels. Dans les zones urbaines, on s'attend probablement à maintenir le regard avec quelqu'un, ce qui est bien perçu. Par contre, dans des régions plus rurales du pays, ce serait mieux d'éviter de regarder les gens trop intensément.
- **Amérique latine** : Comme en Afrique, le contact visuel varie en fonction du milieu. Dans les milieux d'affaires et en société, ce n'est pas de mise de fixer quelqu'un du regard bien longtemps (pas plus de cinq secondes), surtout en parlant à un supérieur.



## Le contact visuel au travail

### Le contact visuel est essentiel

Allemagne, Australie, Brésil, **Canada**, Espagne, France, Italie, **Mexique**, Nouvelle-Zélande, Royaume-Uni, **États-Unis**

Amérique du Nord, Europe, régions de l'Amérique du Sud

### Le contact visuel est accepté, mais limité

Argentine, Chili, Colombie, Égypte, Ghana, Inde, Jamaïque, Kenya, Thaïlande, Turquie, Émirats arabes unis

Moyen-Orient, Afrique, régions de l'Asie et de l'Amérique du Sud

### Le contact visuel est limité / restreint

Cambodge, Chine, Hong Kong, Iran, Japon, Corée du Sud, Vietnam

Régions du Moyen-Orient et de l'Asie du Sud, presque toute l'Asie de l'Est

# 3

## La distance physique

### Combien d'espace tu donnes aux autres

S'immiscer dans l'espace personnel de quelqu'un peut causer un inconfort ou un malaise. Il est donc important de connaître des règles de distance physique à respecter dans ton pays d'accueil. En Amérique du Nord, une distance d'un à deux mètres entre collègues semble appropriée. En général, les gens des pays plus chauds et plus densément peuplés semblent accepter qu'il y ait peu de distance physique entre eux.



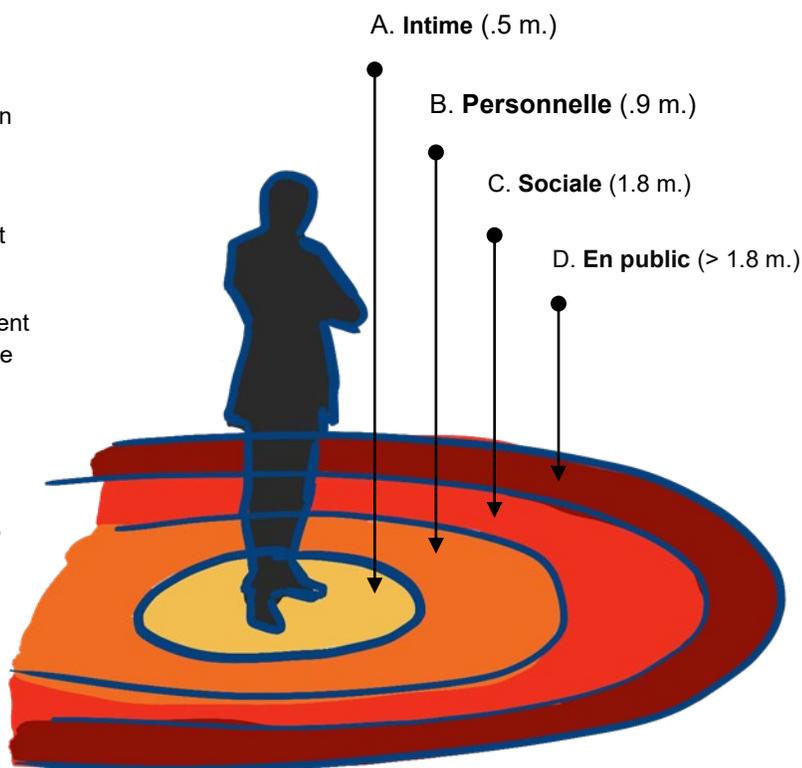
#### Les 4 zones d'espace:

Il est important de comprendre les normes dans ta propre culture avant d'examiner celles des autres. Selon la culture occidentale, voici les quatre zones d'espace personnel:

- A. La distance intime :** Cette distance est de 0 à .5 m. C'est le territoire du contact direct, y compris les câlins, les baisers, les chuchotements, etc. En Amérique du Nord, seuls les intimes sont autorisés dans cette zone.
- B. Distance personnelle :** Cette distance est de .5 à .9 m. C'est souvent la distance entre amis, en famille et avec des gens qu'on connaît bien. En Amérique du Nord, si un étranger entre dans cet espace, ça peut être gênant.
- C. Distance sociale :** Entre .9 et 1.8 m. On garde souvent cette distance entre collègues, avec les gens qu'on vient de rencontrer et les étrangers.
- D. Distance en public :** Il s'agit de la distance (généralement plus de 1.8 m.) à respecter en public (par exemple, à une conférence publique, un séminaire, etc.).

Pense à tes propres interactions avec ta famille, tes amis et les étrangers. Respectes-tu ces règles? Maintenant que tu comprends ta propre culture, comment ces règles s'appliquent-elles (ou différent-elles) dans une autre culture?

#### Distances dans la culture occidentale



## Quelques exemples intéressants sur la distance physique dans le monde :

- **Grande-Bretagne:** Même les gens qui se connaissent sont réservés dans leurs contacts physiques. À moins que quelqu'un ne soit un ami particulièrement proche ou une connaissance intime, on respecte une certaine distance.
- **Roumanie:** La distance à respecter est radicalement différente selon les relations. On s'attend à ce que les étrangers restent à une bonne distance, mais la famille et les amis proches peuvent s'approcher très près.
- **Amérique du Nord:** Dans un métro bondé, il y a toujours des gens qui essaient de protéger leur espace personnel. Mais dans un métro ou un bus bondé en Inde ou au Japon à l'heure de pointe, le contact extrêmement étroit entre étrangers ne semble déranger personne.
- **Amérique latine:** En faisant nouvellement connaissance avec quelqu'un, il est courant d'avoir un contact physique étroit et même de s'embrasser sur la joue. Éviter cela pourrait être considéré comme un manque de respect. Mais si on essayait cela aux États-Unis, c'est presque certain que l'autre personne sentirait que son espace a été envahi! Et au Qatar, c'est commun de se coller nez contre nez en se rencontrant.
- **Il y a des similitudes entre les cultures:** Les gens qui vivent dans des endroits plus chauds ont tendance à garder moins de distance entre eux que ceux qui habitent dans des climats plus froids. Et en vieillissant, la tendance est de se tenir plus loin des autres. En général, dans presque tous les pays étudiés, les femmes préfèrent garder un espace personnel plus grand avec les étrangers que les hommes.



## La distance physique au travail

### Entre .6 et .7 m.

Argentine, Pérou, Ukraine, Bulgarie, Kazakhstan, Serbie, Italie, Slovaquie, Australie, Pologne, **États-Unis**, Grèce, Allemagne, Norvège, Espagne, Russie, Malaisie, Portugal, Brésil

### Entre .7 et .9 m.

République tchèque, Ghana, Nigeria, Angleterre, **Mexique**, Chine, Iran, **Canada**, Indonésie, Corée du Sud, Colombie, Hong Kong, Inde, Kenya, Croatie, Roumanie, Pakistan

### De .9 à 1 mètre et plus

Suisse, Turquie, Estonie, Ouganda, Arabie saoudite, Hongrie

*Les pays apparaissent dans l'ordre dans lequel ils apparaissent sur l'échelle de distance (de l'Argentine à la Hongrie).*

# 4

## Les expressions faciales

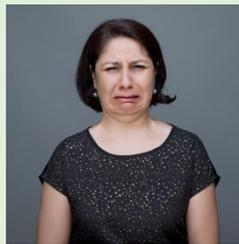
### Comment ton visage communique

Parmi toutes les communications non verbales, les expressions faciales sont les plus universelles. Dans les années 1960, des chercheurs ont identifié les sept expressions faciales universelles : le bonheur, la surprise, le mépris, la tristesse, la peur, le dégoût et la colère. Plus la recherche se poursuit, plus on découvre de points communs dans les façons dont les humains reconnaissent et se servent des expressions faciales.

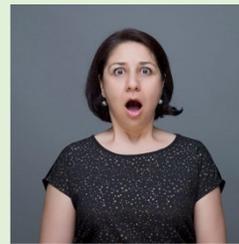
### Les expressions faciales universelles



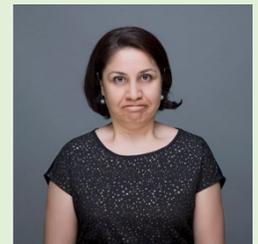
Le bonheur



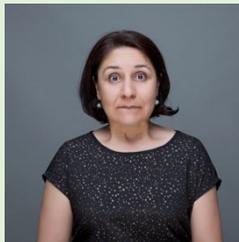
La tristesse



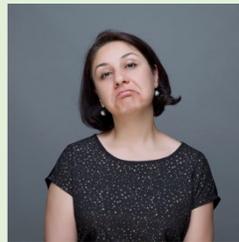
La surprise



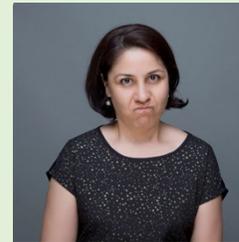
Le mépris



La peur



Le dégoût



La colère

### Points clés sur les expressions faciales dans le monde:

- **Attitudes envers les émotions** : Bien que les émotions soient universelles, le niveau de tolérance à l'égard de l'affichage émotionnel varie grandement d'une culture à l'autre. Ces attitudes dépendent de l'expressivité de chaque population.
- **L'expressivité** : Les latino-américains, les latino-européens et les nord-américains ont tendance à être plus à l'aise par rapport aux expressions faciales fortes, comparés aux Asiatiques et aux Européens du Nord, qui sont visiblement moins expressifs. Ces différences peuvent être considérées comme des « règles d'affichage » culturellement spécifiques pour savoir quand et comment exprimer l'émotion.
- **Signification émotionnelle** : Fait intéressant, la signification liée à différentes émotions peut varier d'un pays à l'autre. Par exemple, l'idée de « bonheur » en Amérique du Nord est liée à une positivité optimiste, tandis que le même terme en Asie est plutôt associé à l'équilibre calme et au sentiment d'être « d'humeur égale ».

- **Sur quoi porter l'attention** : Selon la recherche scientifique, les gens de différentes cultures portent attention à différentes parties du visage. Par exemple, les Orientaux ont tendance à se concentrer sur les yeux pour interpréter une expression, tandis que les Occidentaux ont tendance à focaliser sur les sourcils et la bouche.
- **Différentes interprétations** : Certaines expressions faciales rapides ont des sens très différents à travers le monde. Le clin d'œil, par exemple. En Amérique du Nord, il est souvent fait de façon un peu espiègle pour indiquer qu'on se comprend sans le dire. Mais en Amérique latine, faire un clin d'œil est souvent perçu comme du flirt. Et au Nigeria, les parents Yoruba font un clin d'œil à leurs enfants pour leur signaler qu'ils doivent quitter la pièce.
- **Le contexte est important !** En voyant une photo d'un visage en pleurs, tu pourrais supposer que la personne est triste. Mais dans un contexte plus large, montrant que cette personne vient de gagner un Oscar ou une médaille d'or olympique, tu reconnaîtrais des larmes de joie plutôt que de la tristesse. Bref, il faut voir le contexte pour vraiment bien comprendre les expressions faciales. Aussi, les expressions faciales peuvent être encore plus complexes à interpréter si elles sont accompagnées de gestes de la main qui accentuent ou modifie leur sens.



## Les expressions faciales au travail

Bien que les expressions faciales soient universelles, le niveau d'affichage émotionnel varie considérablement d'une culture à l'autre. Ce qui suit n'est pas une échelle d'émotivité ou de bonheur, mais plutôt d'intensité des émotions exprimées par les expressions faciales en public et au travail. Cette liste a été compilée à partir d'expériences personnelles de voyage de plusieurs voyageurs chevronnés.

Plus expressif	Plus ou moins expressif	Moins expressif
Angola, Bolivie, Brésil, <b>Canada</b> , Colombie, Guatemala, Iraq, Irlande, Italie, Nouvelle-Zélande, Oman, Philippines, Espagne, <b>États-Unis</b> , <b>Mexique</b>	Australie, Belgique, Côte d'Ivoire, Allemagne, Pays-Bas, Inde, Laos, Libye, Pologne, Afrique du Sud, Soudan	Bélarusse, Cambodge, Chine, Finlande, Inuits (Nord du Canada), Japon, Lettonie, Népal, Norvège, Russie

# 5

## La posture

### Comment tu t'assieds, tu te tiens debout et tu bouges

La posture en position assise, debout et en marchant donne de nombreux indices non verbaux. Dans de nombreux cas, la posture est simple à lire. Une position droite, avec les épaules légèrement vers l'arrière, est un signe de puissance et de confiance, tandis que le dos voûté peut être un signe de soumission ou de manque d'intérêt. Mais il faut quand même considérer d'autres aspects subtils :



### Conseils sur la posture

- **Conseil # 1 :** Évite de te croiser les jambes ou les bras dans des milieux d'affaires à l'étranger. C'est peut-être confortable, mais dans la plupart des pays, cela donne l'impression d'avoir une attitude « fermée » ou défensive, ce qui est à éviter si tu veux créer des liens interculturels.
- **Conseil # 2 :** En cas d'inquiétude ou de confusion, essaie de faire comme tes collègues. Une bonne façon de t'assurer de n'offenser personne avec ton langage corporel est d'adopter subtilement le même type de langage corporel des employés du même rang que toi.
- **Conseil # 3 :** En Asie, ne t'assois pas jusqu'à ce que tu sois invité à le faire par tes hôtes ou tes collègues. Il faut souvent suivre un protocole hiérarchique.
- **Conseil # 4 :** Dans plusieurs pays, les gens des populations rurales et urbaines prennent souvent différentes postures. Par exemple, dans les régions rurales d'Afrique, les gens s'accroupissent sur le sol pour lire ou travailler, mais un riche n'accomplirait pas de tâche qui requiert de se pencher.
- **Conseil # 5 :** Les postures jugées acceptables diffèrent souvent selon le sexe. Par exemple, les femmes assises se croisent souvent les jambes ou les chevilles au lieu de mettre leurs pieds à plat sur le sol. L'espace qu'elles occupent en position assise ou debout révèle leur niveau de sophistication ou d'élégance. Cela peut aussi parfois s'appliquer aux hommes.

### Exemple de mauvaises postures à l'étranger

- **Au Japon et au Népal,** s'asseoir les jambes croisées pendant une réunion peut être un signe de manque de respect.
- **Dans les pays arabes, musulmans, hindous et bouddhistes,** montrer la plante de ses pieds à une autre personne est une insulte, car c'est la partie la plus sale du corps. Même pointer ou révéler la plante des pieds à un patron ou à un collègue peut être perçu comme une offense.
- **En Turquie et en Corée du Sud,** parler avec une main dans sa poche est considéré comme arrogant ou dédaigneux.
- **En Asie et dans les Caraïbes,** garder ses chaussures en entrant dans une maison est souvent perçu comme un manque de respect. Il en est de même dans des restaurants traditionnels en Asie.

### Observe attentivement

Les bons observateurs reconnaissent souvent les différences culturelles en regardant la posture des autres, la façon dont ils s'assoient, marchent, travaillent, etc. Dans certaines cultures, les gens s'accroupissent confortablement, d'autres s'assoient par terre avec les jambes croisées, tandis que d'autres s'assoient avec les jambes droites étendues ou les genoux pliés contre la poitrine. Il y en a même qui travaillent accroupis ou à genoux. Les règles varient pour les hommes et les femmes, les jeunes et les plus âgés, et pour les gens de statuts sociaux différents.

# 6

## L'apparence

### Comment tes vêtements, ton style et ton hygiène communiquent

Il y a une signification culturelle à la façon dont tu t'habilles! La tenue vestimentaire reflète les attitudes générales de la société dans son ensemble et est profondément liée à la culture et aux notions de bienséance, de respect et même de religion. Selon l'endroit, tes cheveux et tes vêtements peuvent en dire long sur ton statut, tes antécédents, ton âge, ton niveau de professionnalisme, ta personnalité et plus encore. Bref, les vêtements veulent dire quelque chose.



#### Tenue de travail par région du monde

- **Amérique du Nord** : Les Nord-Américains ont une approche assez décontractée face au code vestimentaire au travail, optant pour le confort et le style personnel plutôt que la formalité dans de nombreux lieux de travail. Dans des milieux comme le droit, la finance et le gouvernement, le costume-cravate est de rigueur, mais dans plusieurs entreprises, start-ups, centres de recherche, ONG et d'autres, les vêtements décontractés sont de mise. Les femmes se maquillent et portent des bijoux si elles le veulent. Mais attention : les codes vestimentaires en Amérique du Nord sont parmi les plus décontractés au monde et ne sont pas la norme partout. Si ton style est décontracté chez toi, prépare-toi à adopter un style plus formel à l'étranger.
- **Europe** : Comme dans toutes les régions, il y a beaucoup de variété de styles de vêtements d'affaires. La norme est de plus en plus décontractée. Au gouvernement, en affaires et en finance, on porte encore des costumes-cravates formels, tandis que dans d'autres secteurs, on opte pour le confort et / ou le style personnel. Une chemise à boutons avec des pantalons, ou une robe simple avec un blazer et des chaussures fermées sont tout à fait acceptables.
- **Asie** : L'Asie est un vaste continent, et les codes vestimentaires sont variés. En Chine, par exemple, la norme est de porter un costume complet de couleur neutre avec des chaussures fermées, pas de bijoux (à l'exception d'une montre et d'une bague de mariage). Les femmes portent un maquillage discret et un costume, avec la jupe en bas du genou. En Russie, les costumes complets sont la norme. En Inde, c'est un peu moins formel. Là, les gens d'affaires portent souvent des pantalons simples et une chemise légère avec une cravate. Dans les mois les plus chauds, c'est commun de porter une chemise à manches courtes sans cravate. Les femmes étrangères peuvent porter un sari si elles le désirent.

- **Moyen-Orient (y compris l'Afrique du Nord)** : Dans les états pétroliers riches, les vêtements d'affaires sont toujours modestes. On y porte le costume-cravate, et les habitants du pays (et seulement eux) portent souvent des tuniques traditionnelles. Les femmes doivent porter un foulard dans de nombreuses régions. On peut généralement porter des sandales.
- **Afrique (au sud du Sahel)** : Les Africains accordent beaucoup d'importance à la propreté et à l'apparence. Il vaut mieux avoir une apparence plus formelle ; c'est un symbole de respect au travail. Les costumes-cravates pour les hommes et les robes modestes pour les femmes sont la norme dans les milieux d'affaires professionnels. Contrairement à d'autres régions, on accepte volontiers les couleurs vives et les motifs voyants, en particulier pour les robes des femmes. Inspirés du style traditionnel, les hommes portent des chemises sans col avec des pantalons assortis. Selon le temps qu'il fait et le contexte, on porte aussi des sandales. Dans le secteur du bénévolat et dans les organismes de bienfaisance, on accepte que les gens portent des vêtements décontractés et fonctionnels. Aux services religieux du dimanche, l'habillement formel est la norme, même pour les gens à faible revenu. Les gens de toutes les classes doivent porter des chaussures propres et des vêtements repassés.
- **Amérique latine** : Sur ce continent, on aime la mode, mais la tenue de travail doit être d'allure professionnelle. Dans le monde des affaires, la mode est conservatrice, mais on peut y inclure de la couleur, des bijoux ou une écharpe à motifs. Les femmes portent parfois des souliers à talons hauts et un peu plus de maquillage que dans certaines autres régions.

## Faire une bonne première impression

En arrivant à l'étranger, tu t'adapteras à la culture, mais tu devrais toujours essayer de faire une bonne première impression avec ta tenue vestimentaire. Voici quelques règles générales :

- **Fais des recherches avant ton départ** : Vérifie en ligne, demande à des amis qui sont allés dans ton pays de destination et fais quelques lectures pour t'assurer de bien comprendre les codes vestimentaires en public et au travail. Ne tiens pas pour acquis que tes vêtements habituels seront acceptables.
- **Le contexte est important** : Ce que tu porteras à une cérémonie religieuse ou à une réunion d'affaires pourra être différent de ce que tu porteras au marché ou à un restaurant local. Assure-toi de savoir ce qui est acceptable dans tous les contextes.
- **Sois réservé** : Évite de montrer trop de peau ou d'être désinvolte. La mode décontractée et expressive de l'Amérique du Nord peut être considérée comme déplacée, voire offensante. Les femmes sont souvent soumises à des règles plus strictes que les hommes pour ce qui est de la modestie. N'oublie pas que tu es en visite à l'étranger. C'est important de respecter les coutumes locales, même si tu n'es pas toujours d'accord avec elles.
- **Les chaussures** : Les chaussures doivent être propres, quelle que soit la situation. Dans certaines parties du monde, les chaussures et les pieds sont considérés comme impurs, donc il faut faire attention au moment et à l'endroit où tu portes des chaussures, ainsi qu'à l'endroit où tu mets ou tu pointes tes pieds. Au travail, ne porte jamais de sandales, peu importe la chaleur, à moins d'avoir clairement vu d'autres personnes du même rang et du même sexe en porter.
- **Le parfum** : Contrairement aux États-Unis et au Canada, où porter du parfum est presque banni à cause des allergies, on apprécie et on porte des parfums dans de nombreux pays, comme en Turquie, en Argentine, au Nigeria, en Espagne, en Russie, en Thaïlande et à Singapour. Plusieurs hommes portent de l'eau de Cologne très odorante en Europe et en Amérique latine, ainsi qu'au Moyen-Orient.

## La couleur est une langue!

En Amérique du Nord, nous portons toutes sortes de couleurs et ce qu'elles signifient est interprété librement. Ce n'est pas toujours le cas dans d'autres pays. Par exemple, le rouge peut être un signe de « passion » ou de « pouvoir » en Amérique du Nord, mais peut être associé à la mort dans certains pays africains. (Ressource: [Voir cet excellent article pour plus d'informations.](#))

## Autres conseils clés sur la tenue vestimentaire

- **L'importance du contexte** : Selon le pays (et le domaine) dans lequel tu travailles, les attentes varient. Par exemple, un stagiaire en mode à Paris porterait des vêtements bien coupés, de style plutôt unique, tandis qu'une personne travaillant dans une organisation de défense des droits de la personne dans la même ville pourrait s'habiller de manière moins éloquente. Comme pour toute communication non verbale, fais tes recherches et prends des repères auprès de ceux qui t'entourent.
- **Codes vestimentaires pour les femmes** : Dans certains pays, les femmes sont tenues de suivre des codes vestimentaires plus stricts que les hommes. En Amérique latine et en Asie, les femmes portent habituellement un costume-jupe plutôt qu'un costume-pantalon. Au Soudan, il est considéré offensant qu'une femme porte un pantalon. Montrer de la peau et porter des vêtements ajustés, en particulier pour les femmes, est inapproprié dans de nombreux pays, tels que le Maroc, l'Inde, l'Arabie saoudite et bien d'autres. Il faut garder à l'esprit que la mentalité nord-américaine n'est pas universelle. À l'étranger, ce n'est pas à toi de contester ou de modifier les coutumes avec lesquelles tu pourrais ne pas être entièrement d'accord. Fais de ton mieux pour respecter et adhérer aux pratiques locales.
- **Accessoires** : Dans la plupart des pays, on porte peu de bijoux et d'accessoires dans des situations professionnelles. En Scandinavie, par exemple, porter des bijoux coûteux peut être perçu comme du tape-à-l'œil et de mauvais goût. Cependant, en Inde, les femmes ont tout le loisir de porter des foulards colorés et des bijoux comme accessoires.
- **Arts corporels** : Les tatouages, les piercings, les scarifications et les autres altérations physiques permanentes sont perçues différemment partout dans le monde. En Amérique du Nord, en Europe et dans de plus en plus de pays, les tatouages et les piercings sont populaires parmi les jeunes, surtout dans les régions urbaines. La culture du tatouage est bien établie au Japon, en Thaïlande et chez le peuple Maori en Australie. Ce n'est pas le cas au Moyen Orient. Ce qui peut être considéré comme une expression de soi unique et originale en Amérique du Nord pourrait avoir toutes sortes d'autres sens dans d'autres cultures. La discrétion est préférable (si possible) avant d'exhiber des altérations physiques, surtout dans des milieux conservateurs ou des régions rurales.
- **Hygiène / propreté** : Les Nord-Américains accordent beaucoup d'importance à la propreté, aux douches quotidiennes et au lavage de mains fréquent. Cependant, il faut garder à l'esprit que l'accès à de l'eau propre et abordable peut être difficile dans plusieurs pays en raison de contraintes géographiques ou économiques, et les normes d'hygiène peuvent varier. Par exemple, les déodorants ne sont pas disponibles dans certaines régions et sont rarement utilisés. De plus, certaines pratiques d'hygiène occidentales sont aussi considérées impures dans d'autres cultures, comme celle de se moucher en public ou de ne pas se laver les parties intimes avec de l'eau après être allé à la toilette. Quelles que soient les normes locales, il est important de faire preuve de respect et d'ouverture d'esprit envers les pratiques d'hygiène de chaque culture.



# 7

## Le toucher

### Comment toucher physiquement, ou ne pas toucher du tout

Cet aspect est étroitement lié à la distance physique, et il y a de grandes différences d'un pays à l'autre. En Amérique du Nord, la poignée de main est le contact physique que le plus commun au travail – ou peut-être une tape dans le dos pour un travail bien fait. Mais savais-tu que dans les cultures arabes, il n'est pas rare que des partenaires d'affaires et des amis masculins se tiennent par la main en signe de solidarité? Et dans les cultures latino-américaines, les gens se touchent pour marquer une emphase dans les milieux d'affaires. En fait, une étude a montré que les Brésiliens se touchent en moyenne 4,7 fois toutes les 30 minutes! C'est un contraste frappant avec les Nord-Américains, qui ne se toucheraient jamais pendant de telles réunions. En général, les gens des pays latins et arabes ont tendance à être plus à l'aise à avoir des contacts physiques occasionnelles, tandis que dans les nations occidentales et asiatiques, ils préfèrent garder une distance physique.



#### Cultures dans lesquelles on se touche beaucoup

Argentine, Brésil, Colombie, Espagne, France, Grèce, Inde, Italie, **Mexique**, Roumanie, Turquie



#### Cultures dans lesquelles on se touche peu ou presque pas

Australie, **Canada**, Chine, Finlande, Allemagne, Irlande, Japon, Norvège, Nouvelle-Zélande, Afrique du Sud, Ouganda, Suède, Royaume-Uni, **États-Unis**



## Règles relatives aux contacts physiques

Même dans les cultures dans lesquelles on se touche beaucoup, il y a des règles et des restrictions à respecter. Par exemple, il n'est acceptable dans aucun pays de toucher un étranger, sauf pour une poignée de main ou une bise sur la joue en se rencontrant, si c'est la norme. Dans certaines régions du Moyen-Orient, les contacts physiques sont fréquents, mais avec des restrictions. Par exemple, les hommes peuvent se toucher mutuellement les bras ou les épaules, ou même se tenir la main en signe d'amitié, mais dans ces mêmes pays, de telles interactions avec quelqu'un du sexe opposé seraient totalement inappropriées. Ainsi, bien qu'en principe ces nations soient parmi celles où on se touche beaucoup, les règles sont très strictes. Fais toujours tes recherches.

## Touchers affectueux entre amis proches et en famille

« Le toucher est crucial pour créer et renforcer les liens sociaux. » Une étude récente a montré que les gens se touchent plus, fortuitement ou affectueusement, dans les pays les moins conservateurs et parmi les jeunes, les femmes et les gens aux valeurs libérales. Elle a aussi démontré que ceux qui vivent dans des climats plus chauds sont plus susceptibles d'appartenir à des cultures dans lesquelles les gens se touchent beaucoup.

## Contacts physiques à éviter au travail

Une règle de base (et de bon sens) est que le toucher ne devrait jamais envahir l'espace personnel de quelqu'un ; toucher ne devrait jamais servir d'instrument de pouvoir, et les attouchements de nature sexuelle sont toujours inappropriés au travail. Si tu tiens particulièrement à ton espace personnel et que tu voyages dans des pays où on se touche beaucoup, prépare-toi à garder l'esprit ouvert, mais c'est quand même correct de demander poliment de ne pas te toucher si ça te rend mal à l'aise.

## Pourquoi connaître les règles sur le toucher et la distance personnelle

Dans différentes cultures, le respect de l'espace personnel et le toucher varient considérablement. Enfreindre quelque règle culturelle que ce soit peut avoir de graves conséquences négatives, même pour un voyageur plein de bonnes intentions. L'espace personnel est la limite la plus importante pour respecter le sentiment de sécurité. Envahir cet espace, même involontairement, peut créer un vrai malaise. Par exemple, si tu as l'habitude de t'approcher pour parler à quelqu'un et que tu fais cela dans une culture où le fait de parler de près est perçu comme un comportement agressif, tu pourrais endommager une relation par inadvertance. Pour ajouter à la confusion, garder trop de distance pourrait être considéré comme offensant dans les cultures dans lesquelles se tenir proche est un signe de confiance et d'amitié. Pour ces raisons, c'est essentiel de faire de la recherche, en lisant et en demandant directement à ceux qui ont de l'expérience dans ta culture d'accueil, et de maîtriser les règles qui concernent le toucher et les distances à respecter quand tu vas à l'étranger.

# 8

## Le paralangage

### Ce que signifient les sons que tu émetts

La voix, c'est pour bien plus que juste parler! On communique beaucoup avec d'autres types de vocalisations, comme rire, crier, siffler, etc. Le paralangage incorpore tout ce qui n'est pas le langage vocal: le ton, le timbre, le volume et les sons non verbaux que tu émetts pour t'exprimer. On dit que c'est environ 70% de la communication en face à face.

#### Le volume de la voix

Pour ce qui est du volume de la voix, il faut considérer le contexte dans chaque culture. Prendre conscience de tes propres tendances avec le volume de ta voix – et de la façon dont cela pourrait être interprété dans différentes cultures – pourrait t'aider à éviter de créer des malentendus à l'étranger. Par exemple, au Royaume-Uni, on monte le volume pour exprimer la colère, tandis qu'en Inde, c'est pour attirer l'attention. Il y a quelques tendances générales à interpréter le volume de voix selon les pays. Le tableau ci-dessous a été élaboré à partir d'anecdotes et de quelques recherches



#### Normes du volume de la voix dans le monde

##### Plus élevé

Chine, République dominicaine, Haïti, Irak, Italie, Jamaïque, Nigéria, Pakistan, Roumanie, Espagne, **États-Unis**, Zimbabwe

##### Moyen

Argentine, Australie, **Canada**, France, **Mexique**, Nouvelle-Zélande, Pérou, Belgique

##### Plus bas

Bulgarie, Danemark, Finlande, Allemagne, Pays-Bas, Japon, Amérindiens, Norvège, Roumanie, Royaume-Uni

## Que signifie le silence à travers le monde?

Le silence peut signifier quelque chose et son interprétation varie considérablement d'une culture à l'autre. On sait que cela entraîne une confusion interculturelle. Une longue pause dans la conversation, par exemple, peut créer un inconfort pour certains, tandis que d'autres interprètent simplement que l'orateur réfléchit à sa réponse. En Grèce, le silence est un signe de refus, tandis qu'en Égypte, il signifie le consentement. En Chine et en Inde, garder le silence est un signe de respect, tandis qu'en Europe du Nord et aux États-Unis, le silence est souvent interprété comme une rupture de communication.

## Exemples intéressants de paralangage à travers le monde

Tout comme avec les expressions faciales, un langage universel de base est largement reconnu dans plusieurs cultures pour exprimer des émotions de façon non verbale. Par exemple, de nombreux sons humains sont universellement reconnus comme positifs ou négatifs (par exemple, rire, pleurer, etc.) Cependant, les subtilités (par exemple, quel *type* de tristesse ou quel *type* de bonheur) sont interprétées différemment. Et, surtout, comment et quand les gens produisent ces vocalisations varie beaucoup selon les cultures.

En plus de ces variations, le paralangage est fascinant. Voici quelques exemples intéressants:

- **En Afrique de l'Ouest**, « Ahaa, ahaa » dit en réponse après chaque phrase d'un interlocuteur signifie « J'écoute ! Je t'entends. »
- **Dans certaines régions d'Afrique**, on siffle entre les dents (« tssss ») pour attirer l'attention de quelqu'un dans un lieu public achalandé parce que ce son s'entend bien. On ne le fait que pour attirer l'attention d'un serveur ou d'un vendeur, pas avec des amis.
- **Au Japon**, il y a des différences de paralangage entre les sexes. Les femmes ont tendance à parler d'une voix artificiellement aiguë, surtout au travail. Cela fait partie d'une dynamique traditionnelle de déférence entre les sexes, mais des études montrent que cette tendance change peu à peu et que la voix des femmes baisse.
- **Les anglophones et les francophones du monde entier** font souvent des pauses de langage et des sons d'hésitation comme « euh » ou « hum » pour remplir les trous dans la conversation. Les Russes disent « vot » pour la même raison, et les arabophones disent « yani ».
- **Dans les pays anglophones**, « uh-huh » signifie qu'on écoute ou confirme ce que l'autre personne dit. Les Japonais qui écoutent quelqu'un parler disent « aizuchi » ou bien « hai » pour la même raison.
- **En Afrique de l'Ouest et dans une grande partie de la diaspora noire**, c'est commun d'aspirer l'air entre les dents pour faire un cliquètement (appelé le « tchip » en France) en signe de désapprobation ou de dégoût.

## C'est difficile mais gratifiant de maîtriser le sens des communications non verbales

Il faut de la concentration pour adapter tes communications non verbales selon le contexte.

Alors que la communication verbale est toujours une activité consciente, la communication non verbale est souvent inconsciente. Tes modèles culturels de communication non verbale sont tellement enracinés que tu pourrais faire un geste ou une expression faciale sans même t'en rendre compte. Cela peut rendre la gestion de ta communication non verbale difficile – raison de plus pour commencer à t'autoévaluer dès que possible.

Garde à l'esprit que la communication non verbale varie entre les cultures et les populations, même au sein d'un même pays ou d'une même région. Chacun de ces facteurs peut avoir un impact sur la communication non verbale : le milieu rural ou urbain, riche ou pauvre, homme ou femme.

### Les 3 principaux points à retenir sur la communication non verbale

En reconnaissant les complexités de la communication non verbale à travers le monde, tu amélioreras tes relations professionnelles et ta performance dans un monde du travail de plus en plus mondialisé et multiculturel.



- 1) Fais tes recherches!** Fais toujours de la recherche sur la communication non verbale dans ton pays de destination avant de partir. Informe-toi sur la gestuelle, le contact visuel, les distances à respecter, la tenue vestimentaire, etc. Prépare-toi bien à maîtriser et à comprendre les indices non verbaux. Tu pourrais faire une liste des différences dans ton pays d'accueil avant de partir.
- 2) Reste neutre.** Restreins ton langage non verbal jusqu'à ce que tu aies passé au moins une semaine ou deux dans ta culture d'accueil. Ne fais pas de gestes audacieux, ne parle pas fort, ne te tiens pas trop près des autres et ne porte rien de tape-à-l'œil ni de révélateur.
- 3) Sois flexible!** Commence par reconnaître et identifier ta propre communication non verbale (parfois inconsciente). Ensuite, essaie t'adapter à l'étranger. Pour les Nord-Américains, cette règle peut être particulièrement importante à retenir lorsqu'il s'agit de l'espace personnel. Étant donné que les Nord-Américains ont tendance à garder une bonne distance personnelle, il se peut que la proximité des étrangers dans les pays densément peuplés soit gênante. Reconnaître que même si certaines normes non verbales à l'étranger peuvent initialement sembler déroutantes ou même inconfortables, la plupart des Nord-Américains sont capables de s'adapter. Donne-toi le temps de t'adapter.

# Quelques questions de recherche sur la communication non verbale

Avant de voyager à l'étranger, fais des recherches !

Les normes de communication non verbale au travail varient d'un pays à l'autre. En faisant des recherches à l'avance, tu éviteras de faire des faux pas et tu pourras t'adapter plus facilement. Peu importe toute la recherche que tu fais, tu devras quand même bien observer après ton arrivée. Ces aspects peuvent te donner une base solide :

1. **Gestes** : Quels gestes fait-on pour se saluer?
2. **Contact visuel** : Le contact visuel est-il essentiel ou restreint en milieu de travail?
3. **Distance physique** : Quelle distance physique respecter entre les gens et les collègues?
4. **Expressions faciales** : Les gens de cette culture sont-ils plus ou moins expressifs que ceux de la tienne?
5. **Posture** : Y a-t-il des tabous sur la façon de se tenir, de s'asseoir ou de bouger?
6. **Apparence** : Qu'est-ce qui est approprié comme tenue vestimentaire au travail et en public?
7. **Toucher** : S'agit-il d'une culture dans laquelle on se touche beaucoup, peu ou pas?
8. **Paralanguage** : Est-ce que les gens font des sons vocaux? Lesquels?

## Meilleures vidéos pour t'inspirer

Tu as une minute pour t'inspirer?

Nous avons sélectionné quelques vidéos (en anglais seulement) parmi les milliers qui sont disponibles pour te donner un aperçu du monde de la communication non verbale. Parfois, c'est plus simple de regarder pour comprendre! Voici quelques vidéos sur les bizarreries et les complexités de la communication non verbale. Profites-en et utilise-les comme point de départ pour commencer une exploration plus approfondie:

### [Comment compter sur tes doigts: États-Unis vs Allemagne](#) (2 min)

*Comment ça peut être si différent de compter d'un pays à un autre?*

### [Quand et comment s'incliner en Corée](#) (3 min)

*Un aperçu simple mais amusant sur les nombreuses façons de s'incliner en Corée.*

### [Les Indiens sont-ils conscients de l'Indian Head Bobble?](#) (10 min)

*Un regard fascinant sur les complexités de ce mouvement de tête que plus d'un milliard de personnes font en Asie du Sud.*

### [Gestes italiens](#) (5 min)

*Les gens des cultures latines sont parmi les gesticulateurs les plus expressifs!*

### [La culture du respect au Japon](#)(6 min)

*Un regard savamment conçu sur la culture japonaise et les systèmes de déférence, de respect et de hiérarchie.*

### [10 Gestes intéressants au Ghana](#) (14 min)

*Tu veux explorer une culture ou on gesticule de façon expressive? Découvre le Ghana!*

### [TED TALK: ton langage corporel peut façonner qui tu es](#) (21 min)

*La psychologue sociale Amy Cuddy discute de la valeur de la « pose du pouvoir ».*

## Un dernier mot

Nous espérons que ce document t'a fait reconnaître le pouvoir de la communication non verbale dans le monde.

Le simple fait d'avoir conscience des huit aspects de la communication non verbale fera que tu pourras mieux observer les différences culturelles. Tu augmenteras aussi ta conscience de toi-même et amélioreras tes chances de succès à l'étranger. De plus, tu auras beaucoup de plaisir à porter attention aux fascinantes subtilités des cultures du monde entier.

*Bonne chance et profite bien de tes voyages!*

**Note de l'éditeur :** Les concepts de ce guide sont universels et ont été inspirés par de multiples professeurs ayant publié dans ce domaine depuis les années 1960. Des exemples récents incluent : Mesquita, B., & Leu, J. (2007), Rygg, K. (2012), Mosquera, P. M. R., Manstead, A. S., & Fischer, A. H. (2000).



Voir l'article  
source

Tu souhaites obtenir d'autres conseils?  
Connecte-toi ou inscris-toi pour accéder  
gratuitement à [MyWorldAbroad.com](https://www.myworldabroad.com)

Ton inscription gratuite est payée par ton établissement d'enseignement.  
Le genre masculin est utilisé dans le présent texte comme genre neutre.