

FICHE OUTIL : GRILLE D'OBSERVATION DES MICRO-EXPRESSIONS



Développer ses compétences transversales

Qu'est-ce que c'est ?

Les micro-expressions sont des mouvements faciaux rapides et involontaires qui révèlent les émotions réelles d'une personne, souvent inconscientes ou masquées. Observer ces signaux peut aider à mieux comprendre les ressentis de vos interlocuteurs.

Regard fuyant : peut indiquer un malaise, un mensonge ou une gêne.

Réponse possible : Est-ce que quelque chose te met mal à l'aise ?

Changement de ton de voix : une voix tremblante ou élevée peut signifier de la colère, de la peur ou de l'anxiété.

Réponse possible : Est-ce que quelque chose te met mal à l'aise ?

Posture fermée (bras croisés) : montre souvent une défensive ou un désaccord.

Réponse possible : As-tu des questions ou des doutes que tu voudrais partager ?

Sourire forcé : ne correspond pas à l'émotion ressentie (yeux non plissés, lèvres crispées).

Réponse possible : Tu peux être honnête, je suis là pour écouter.

À quoi ça sert ?

- **Détecter les émotions non verbalisées** : comprendre ce que la personne ressent réellement, au-delà de ses paroles.
- **Adapter sa réponse émotionnelle** : montrer de l'empathie en tenant compte des indices observés.
- **Prévenir les tensions** : identifier un malaise ou un stress avant qu'il ne se transforme en conflit.

Comment on s'en sert ?

- **Prendre le temps d'observer** : lorsque vous parlez à quelqu'un, concentrez-vous sur son langage corporel et son visage.
- **Croiser les informations** : vérifiez si les paroles correspondent aux expressions faciales et aux gestes.
- **Poser des questions ouvertes** : si un signe de malaise est détecté, invitez la personne à exprimer ce qu'elle ressent sans pression